





愿以此书刊行的一切功德
回向给一切如母有情
愿他们恒时远离身心疾苦
也愿看到此书的人们
恒时持有一颗如云的心
任浓任淡，任卷任舒





法王如意宝晋美彭措弟子
最受欢迎的佛学大师之一
喇荣五明佛学院　堪布
朗措玛寺　住持



达真堪布上师，四川省阿坝县麦尔玛乡人。1973年出生，7岁出家。18岁时赴色达喇荣五明佛学院，依止晋美彭措法王为根本上师，获得了大圆满法的完整传承及灌顶。26岁时获得法王亲自授予的堪布证书。后任阿坝县朗措玛寺主持。

2005年开始在汉地传授即身成佛之法门——大圆满法，临终往生之法门——净土法。提倡从基础开始，按次第修行；强调生活与修行相结合，实修与理论相结合的修行方法。

2006年创建大圆满法网站、大圆满法论坛、大圆满法网络共修讲堂、大圆满法网络佛学院，利用互联网弘扬佛法。

著有三宝藏（显密宝藏、无上宝藏、雪域宝藏）系列丛书，已出版《人生没有彩排》等书籍。



云卷云舒

上师博客

YUN JUAN YUN SHU

愿以此书刊行的一切功德
回向给一切如母有情
愿他们恒时远离身心疾苦
也愿看到此书的人们
恒时持有一颗如云的心
任浓任淡，任卷任舒

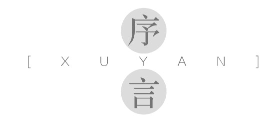
■达真堪布 著

目 录/
CONTENTS/

第三篇　命运的钥匙　071

第四篇　攀登　087

167　第七篇　沿着正念行走



我心如云

——达真堪布

在城市养病的日子里，我常常透过高宇广厦，尘烟雾霾看看云，看看天。虽然也走过很多城市，但是并没有任何一处地方的天空如同我的家乡。尤其在这七月里，一夜雨过，早上太阳升起时，那山会和云连成片，云又会和天连成片，或浓或淡，或卷或舒。有时从楼上的窗子朝下张望，常会看到身着红黄法衣的僧侣，走在蓝天与绿野之间。

我总以为我的生命，会如同那天地间的云一样，任浓任淡，任舒任卷。但去年深秋的那场大病，让这一切都变了。我没办法按计划给僧众讲法，没办法到一个个道场接见信众，甚至没办法如同平时一样饮食。我忽然明白，我的生命，也许并不如云。

但是我的心不在乎这一切！我珍惜上师三宝赐予我的磨练自己的机会，我感恩弟子和信众们为我的付出，

我随喜大家为此所做的一切忏悔和祈愿！在上师三宝面前，我的心一如既往——虔诚，光明，而自由。

在城市的阳光与灯光之下，永远都是看不完的霓虹闪烁，车水马龙。骄傲而潇洒地穿梭其间的人们，用脚步承载着疲惫的心。我远远地望着他们，多希望亲手摘一片家乡山头上的云朵，献给他们，让他们轻松自在地生活。

愿以此书刊行的一切功德，回向给一切如母有情，愿他们恒时远离身心疾苦！也愿看到此书的人们，恒时持有一颗如云的心，任浓任淡，任卷任舒。

二〇一四年七月

第一篇　心净土净

世间道中得解脱

你对世间法有贪心，有欲望，就有烦恼，就有痛苦。这样所做的一切都是烦恼、痛苦的因。若是没有贪心，没有欲望，没有业的牵引，虽然也在六道里，但是不属于轮回。若是没有贪心，没有欲望，这样我们所做的一切都可以说是善，不再是轮回的因、痛苦的因，而是解脱的因。

佛法里讲的善恶的标准，最低的是小乘。若是为了世间法，所做的一切都是恶；若是为了解脱，所做的一切都是善。对世间法没有任何贪恋，日日夜夜求解脱，这就是出离心。上三道的众生虽然有福报，但是为什么没有摆脱烦恼和痛苦呢？就是因为有贪心和欲望。

什么是善？什么是恶？痛苦的因叫恶，快乐的因叫善。若是你对世间法有贪心，有欲望，就有烦恼，就有痛苦，这

样所做的一切都是烦恼、痛苦的因。

为什么说轮回苦？因为有业力的牵引。业力是怎么来的？由贪心和欲望造成的。有贪欲就会造业，造业了就有业力的牵引，就要轮回。若是没有贪心，没有欲望，没有业的牵引，虽然也在六道里，但是不属于轮回。地狱道、饿鬼道、旁生道、天界、人间都有佛菩萨，他们同样在六道里，但是不属于轮回。

为什么有业力的牵引就要轮回呢？因为在业力的牵引之下，我们是不自由的，自己做不了自己的主。比如，我们投生在何种家庭，是不能自主的。到了人间也是，我们健康还是不健康，顺利还是不顺利，也是无法掌控的。小时候要上什么样的学校，没有权利选择。毕业以后我要去找什么样的工作，也没有权利选择。要找什么样的对象，要生什么样的孩子等，都是如此，我们是不自由的。受业力牵引，你的家庭、工作也许都不太理想；但是没有办法，这是你自己的业，业力成熟了，只能认命。这就是轮回，是痛苦的。

而乘愿再来的人或者佛菩萨再来，他们是有权利选择的，自己可以选择去哪一道。如果他们要到人间，可以选择父母，选择家庭。出家或不出家，他们有权利自己选择；度化什么样的众生，他们也有权利自己选择。为什么？因为他们不是因贪欲来的，不是因业力牵引来的，而是以悲心和愿力来的。这个悲心和愿力是他们自己发的。

我们若是想断除轮回，就要断除对世间的贪欲。没有贪欲就没有嗔恨心，没有嗔恨心就没有愚痴。在不贪、不嗔、不愚痴的情况下，所做的一切都是善，都是解脱的因。有贪心、有欲望，所做的一切都是轮回的因、痛苦的因，都是恶。

我们在日常生活中也是，若是没有贪心，没有欲望，这样我们所做的一切都可以说是善，不再是轮回的因、痛苦的因，而是解脱的因。

身即是净土

从真相上说，清净刹土不在别处，就在自己身上——我们自身就是最圆满的坛城，自心就是最究竟的佛。除了自己的身心以外，没有净土，没有佛。

修行人一定要好好地庄严自己，因为清净刹土不在别处，就在自己身上。从真相上说，我们自身就是最圆满的坛城，自心就是最究竟的佛。除了自己的身心以外，没有净土，没有佛。有这样一个正知正见，我们就可以打扮得整洁漂亮，穿戴得整整齐齐，然后把美丽的人身供养给诸佛菩萨。还可以吃好、休息好，然后精力充沛地投入到生活与工作当中；家里也收拾得干净整洁，家人看了个个欢喜；在单位工作不但积极向上，而且常与人方便，同事见了人人夸赞。就这样法喜充满，快快乐乐地活着，轻轻松松地做事，在社会上大家都羡慕、赞叹你，这才是真正的修行，这才是替佛弘扬佛法。

弘扬佛法不是特意去为别人讲那么多佛理，只要你把佛法里所讲的快乐幸福、自在解脱的状态修出来，别人看到了，自然而然就会对佛法生起恭敬心和信心，自然而然就会尊重你，并跟你学修。能这样表法，就是救度众生。

但现在很多人自己还没有解脱，就着急想度众生。自己吃不像吃、穿不像穿、人不像人，整日邋邋遢遢、糊里糊涂的，如同藏地的谚语所说“一个人看见让一百个人伤心”。他们还以为学佛修行就像你这样又苦又累的，一点也不自在，都会担心变成你这样的人而不敢学修。他们都是通过你的言行举止来了解佛法的，你没有好好表法，让身边的人心里不舒服，这就是你的过失。

你吃不好、穿不好，对自己的身体、精神也有一定的伤害。如果身体不好，无法坚持修行，躺在床上还得让众生为你付出，这也是在欠众生，在伤害众生，是对众生不负责任。如果心情不好，无法安心学佛，也是学佛修行、饶益众生的障碍。所以好好庄严坛城，好好表法，把自己变得既年轻又活泼，要做到“一个人看见让一百个人欢喜”。当然这也是通过修行自然而然就能做到的，不是刻意要求自己的。

化身佛以什么形象来度化我们

种种化身佛是以众生自己的福德、善根而显现的。今天你身体不舒服，应该认识到，这也是种种化身佛中的一个。若是你有智慧、有觉悟，到处都是阿弥陀佛和观音菩萨； 若是你没有智慧，没有这样觉悟的心态，哪里都没有阿弥陀佛和观音菩萨。

佛有法身佛、报身佛、化身佛。化身佛有种种化身佛。种种化身佛是以众生自己的福德、善根而显现的。不仅上师这个身相是这样的，包括其他的都是。今天你身体不舒服，应该认识到，这也是种种化身佛中的一个。“这是佛在摄受我、加持我……”这样一转念，身体就好了。

引导你修行，引导你证悟的这个人，无论是什么形象，就是所谓的佛，就是所谓的菩萨。你不要以为有别的佛，不要以为有别的菩萨。不管是佛还是菩萨，给你示现的就是这样的形象。你现在只能见到这样的形象，别的见不到。

“能见到啊，我进大殿，这不是有阿弥陀佛吗？这不是有观音菩萨吗？”那是佛像，不是真正的阿弥陀佛和观音菩萨。真正的阿弥陀佛和观音菩萨，可以说你随时都可以见到，都可以接触；也可以说你根本见不到，根本接触不到。若是你有智慧、有觉悟，到处都是阿弥陀佛和观音菩萨。若是你没有智慧，没有这样觉悟的心态，哪里都没有阿弥陀佛

和观音菩萨。

“有啊，某年某寺院开光的时候，我就看到了阿弥陀佛，看到了观音菩萨。”那不是！因为什么？“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”都是自心的一种显现，都是佛的一种幻化和游舞。所以，不要去执着这些相。

“我梦见什么了，我看到什么了……”这都是行邪道的，就要走火入魔了，真正具有正知正见的人是不会说这些话的。佛或上师有时说一些神通神变，也是为了调化众生。有些凡夫喜欢这些，为了引导他们、感化他们才说这些，这叫方便。对众生有利益的情况下，说说也可以，但是现在以这种方式度众生也很难。所以不要飘忽不定，这是成就最大的障碍。

希望大家放下心态，定下心来。修行的成就靠一心，修行的成就靠定力。不管是上师还是法门，你可以先观察后选择。观察、选择好了，要一心一意依止，这是成就的根本。



清净平等自在随缘念佛

看破、放下是一种大智慧，放下就是不执着。不执着了，心才没有烦恼，没有烦恼就是清净。清净的状态是平等的状态，人人都是平等的，众生都是平等的。在这个基础上才有自在、随缘，自在是没有压力，随缘是没有障碍。在这样的境界中念阿弥陀佛，才是真正的念佛。

有人以为“念佛法门方便，要通过念佛往生到西方极乐世界”，但念佛要在清净、平等、自在、随缘的基础上。要达到这种要求，先要看破，然后放下，放下以后才有清净。一般也不容易做到。

看破就是看明白、看透彻。有三种层次：

佛讲，六道轮回都是不净的、痛苦的，像苦海，像火坑一样，没有一处安乐。这个道理你能彻底弄明白，这是第一种看破。

佛讲，诸法的本性是无常的，都在刹那当中变，在刹那当中生灭，一刹那也不停留。好也会变，坏也会变，都在变化当中。这个道理你能彻底弄明白，这是第二种看破。

佛讲，诸法是无我的，诸法是空性的，不是实有、真有的，都是虚假的。“凡所有相，皆是虚妄”，都是如幻如梦的。这个道理你能彻底弄明白，有甚深的体会时，这是第三种看破。

这些都是诸法的事实真相和真理，我们在不了解或者没有看明白时，遇到顺境时就开心，遇到逆境时就伤心。看明白了，才会不动心。

看破、放下是一种大智慧。放下就是不执着，不执着了，心才没有烦恼。没有烦恼就是清净，清净的状态是平等的状态。人人都是平等的，众生都是平等的，在这个基础上才有自在、随缘。自在是没有压力，随缘是没有障碍。如果念佛有障碍，就表明你还没有达到自在随缘的境界。如果你真正达到了那个境界，就不会有任何压力、任何障碍。因为如果随缘而给你带来了很多烦恼、痛苦，那就不是随缘，而是随便。随缘是有什么样的缘，就了什么样的缘，心里非常坦然、自在，根本不当回事。发生的一切都是很正常的，都是应该的，没有不正常的，没有不应该的。如智者看儿戏一样，不会动心。有这种自自然然的状态，就不会受任何的影响，不会有任何的障碍。我们现在偶尔能轻松一点，但那不是真正的坦然与自在，不是如如不动。障碍你的是心，相不会束缚、障碍你。你执着相，才是束缚，才是障碍。你认为不正常、不应该，这就是没有智慧。

真正的成就者，无论是遇到顺境还是逆境，都是很自然的。因为他已经把佛讲的这些道理都弄明白了，把宇宙人生的事实真相、事实真理都弄明白了。所以无论遇到任何事，都能稳如泰山，心态非常平静。如果我们能够在一切境界当中都能保持这样，那就是胜利，就是成就者。

所以在清净、平等、自在、随缘的状态下，在这样的境界中念阿弥陀佛，那才是真正的念佛。那时候嘴上念不念佛都行，吃喝玩乐、行住坐卧、做饭、干活都是在念阿弥陀

佛。身口意都在念，每一个起心动念，每一个状态都是在念阿弥陀佛。

睁开法眼看极乐

心清净了，极乐世界就在当下；心不清净，极乐世界离你很远，你根本见不到。“爱不重不生娑婆，念不一不生净土。”念什么时候成为一了，心不动了，才会现前净土，这些大家要明白。

有一个人向一位大师请教：“地狱有点太恐怖了，您可能有大神通，能不能通过神通给我看一下？”这个大师回答：“你听过轮回过患吗？《地藏经》里所讲的地狱的景象，那就是。”很多人也都这样想：“地狱那么恐怖，若是给我们看看多好啊，这样自然就生起出离心了嘛！”不是用神通给你看，你真正深信了，用你自己的“法眼”就看到了。佛讲五眼，除了肉眼之外，还有天眼、法眼、慧眼、佛眼。你总以肉眼去看，总以自己的分别念去观察，就到不了西方极乐世界，也见不到阿弥陀佛。

我 06 年到汉地开始给大家提供“法眼”，用“法眼”

就能看到地狱道、饿鬼道等六道的一切。我不是不让你们看，也不是没有这个发心，但是必须要用“法眼”看。我把这些道理都给你们讲了，但你们不信，不以“法眼”看，总用肉眼看，就只能看到你现在看到的这些，别的看不到。所以不要妄想。

你想看地狱，就看轮回过患，多念《地藏经》，深信《地藏经》。你深信不疑了，就看到了！

“西方极乐世界是那么好的地方，为什么不给我们看看呢？先给我们看看，然后就有信心了，再修就可以去了。”不是这样给你们看的。心清净了，极乐世界就在当下：心不清净，极乐世界离你很远，你根本见不到。主要是你自己的心，心净土净，心染土染。这个染污主要是自己心里的染污。若是你不把这个污染去掉，就无法显现净土。

“爱不重不生婆婆，念不一不生净土。”念什么时候成为一了，心不动了，才会现前净土，这些大家要明白。希望大家都有智慧，有智慧了，就能通达世出世间的一切。其实，此岸即是彼岸，彼岸即是此岸。心净了土就净了，心不净土是不会净的。很多人都怀疑：“地狱、西方极乐世界若是存在的话，科技这么发达，怎么看不到呢？”想看地狱，想看极乐世界，靠肉眼不行，靠仪器也不行，必须要靠超越的心态才能看到。

贪图极乐土，不是真念佛

嘴上念的是阿弥陀佛，但是心里都是私心杂念，都是贪嗔痴慢疑等烦恼。最根本的发心都是自私的，都是为了自己能够避免现世的这些烦恼困苦，都是逃避心，连出离心都没有，更不用说菩提心了。这样念佛求往生，绝不可能往生，因为和佛讲的往生的四个条件正好是相反的。

现在很多人念佛都是这种心态："哎哟，轮回太苦了，人世间事太多了。阿弥陀佛救救我吧，我要往生，我要往生！"然后把自己关在屋里拼命念佛。"我什么也不管了，你们自己去做吧，我要修行呢！"这都是自私自利，都是贪：贪修行、贪西方极乐世界。他也不是真正懂得什么轮回，只是觉得人世间太苦了，烦恼太多了，做人难。这都是逃避心，不是出离心。

因为他有逃避心，而且这个心特别强烈，于是到处跑道场。念这个修那个，觉得自己很精进。一说西方极乐世界好，那里没有痛苦、没有烦恼，而且是珍珠玛瑙铺地，连树都由珍宝组成，贪心就起来了："哎哟，这个世界多好啊，我一定要到这个世界。"这也是一种贪心，因为他的私心还没有断。他想到西方极乐世界的这个心不叫愿望，完全是欲望，是贪心。这样念佛求往生，绝不可能往生，因为和佛讲的往生的四个条件正好是相反的。为什么这么说呢？佛讲的

往生的四个条件，第一个条件就是发菩提心。念佛法门也讲菩提心，讲的是胜义菩提心。现在很多念佛人都没有明白这些道理。

我经常说："嘴上念佛，心里念魔；表面上修行，实际上造业。"难道不是吗？嘴上念的是阿弥陀佛，但是心里都是私心杂念，都是贪嗔痴慢疑等烦恼。最根本的发心都是自私的，都是为了自己能够避免现世的这些烦恼困苦，都是逃避心，连出离心都没有，更不用说菩提心了。这样"念佛"，实际上是念魔的！"我学了那么多年的佛，念了那么多佛，怎么还不好呢？"你已经着魔了，还能好吗？这样念佛是不会有什么成就的。

为了解脱而学佛修行，为了自己能修成佛果而学佛修行，这都不是大乘修行者。为了救度众生而学佛修行，这才是真正的大乘修行者。发菩提心要具足两个条件：一个是为了度化三界六道一切父母众生，对众生有非常强烈的悲悯之心；一个是发自内心地渴望修持成佛，下决心要修持成佛。对众生的悲心应该是平等的，面对的是法界所有的众生。为了某某众生，或者为了一部分众生想修持成佛，这不属于菩提心。菩提心发出来了，念佛才能往生。

找到阿弥陀佛

“凡所有相，皆是虚妄”，包括清净和不清净的显现，都只是相，都是假的，没有一个是真相。如果你真想找，就到体里面去找。真正的阿弥陀佛就是法身阿弥陀佛，是现前本有的自性，即本具的光明，也就是如来藏。

大圆满是即身成佛的方法，也是一种往生法。大圆满有前行引导与正行引导，前行是太圆满的基础。正行引导有立断法和顿超法，立断法和顿超法就是临终往生。这个临终指当下的生死，因为每个人的生命都在刹那中生灭。这样的临终往生，就是活着往生。往生不必等到死亡的时候，也不必换地方，就在当下任运往生。修行大圆满法就可以活着往生，可以当下往生。

若是自己因缘具足，就可以活着往生，当下就可以面见阿弥陀佛。因为每个人的心中都有一片净土，每个人的心中都有一尊阿弥陀佛。你把这片净土修出来了，你去见心中的、自性中的阿弥陀佛，就活着往生了，不用等到临终离开这个世界。这就是大圆满。

“妄心不死，真心不活。”若是放不下妄念，这个真心—— 一真法界就无法显现。放下一切妄念，立即就可以进入一真法界，立即就可以见性成佛了。当初的状态，才是真正的西方极乐世界。往生之后，乃是现前自性本有。这就是

真正的无量光佛。

佛有法身、报身、化身。所谓的“真佛”，就是法身佛。阿弥陀佛也有化身佛、报身佛、法身佛。其实你身边最讨厌的、见到就想吵架的这个人，就是化身阿弥陀佛。阿弥陀佛的化身有清净的和不清净的显现。对你而言，你身边的这个人就是真正的化身阿弥陀佛。

化身阿弥陀佛和报身阿弥陀佛都是法身阿弥陀佛的显现。报身佛和化身佛都是色身佛，他们不是体，而是相。“凡所有相，皆是虚妄”，包括清净和不清净的显现，都只是相，都是假的，没有一个是真相。如果你真想找，就到体里面去找。真正的阿弥陀佛就是法身阿弥陀佛，是现前本有的自性，即本具的光明，也就是如来藏。



此岸彼岸一念间

临终转换的时候是摆脱生死轮回的关键时刻。你若是能真正放下今生，能真正放下世间，真心实意求生净土，阿弥陀佛的愿力与加持立即就会融入相续。此时，所有的业障、烦恼障、所知障等障碍就会悉皆消除，立时就会面见阿弥陀佛，立即能住于极乐世界，这都是在同一时间的。

无论是学修普贤的十大愿王，还是学修诸佛菩萨的行愿，就是为了往生，为了面见阿弥陀佛。往生的愿望很重要。是不是真心想往生，真心想到西方极乐世界？想往生就不能脚踩两只船，一个是此岸，一个是彼岸。想到那边去，但是放不下这边，这样很危险啊！你要到达彼岸，就必须要离开此岸；你舍不得离开此岸，就无法能够到达彼岸。

所以，我经常强调出离心。什么叫做出离心？就是断除对世间的贪恋。若是没有断除对世间的贪恋，就没有出离心，想往生到西方极乐世界的心也是假的。现在很多人都说："没有事，有阿弥陀佛的愿。"但是阿弥陀佛发愿的时候，也没有勉强众生啊！谁真想到西方极乐世界，面见阿弥陀佛，阿弥陀佛就有求必应。但是我们想往生的心，想到西方极乐世界的心，想面见阿弥陀佛的心，想和阿弥陀佛面对面交流的心是不是真的？这是最重要的。若是你真心想去西

方极乐世界，真心想见阿弥陀佛，阿弥陀佛一定会接引你到西方极乐世界。到了西方极乐世界，阿弥陀佛第一时间就会接见你，甚至会给你授记。这是真实不虚的。

到时候阿弥陀佛来接引你，在西方极乐世界安排好了接见你。但是你不肯去，还牵挂这边，阿弥陀佛就没办法了。阿弥陀佛也不能绑你去，也不能把你抓走。否则，你到了西方极乐世界，也不是真正的西方极乐世界。因为心没有得到自在，还是不自由的，显现的也不是西方极乐世界。也许阿弥陀佛就变成阎罗王了，你还是在六道中。所以出离心很重要。若是你对世间没有丝毫的贪恋，真心想往生西方极乐世界，就清除了往生的诸多障碍。这个时候，通过阿弥陀佛的愿力，一切障碍都能立即消除。

其实对世间没有贪着、生起出离心的境界并不高。阿罗汉有这个境界，连一般真正入道的凡夫都有这个境界。真正入小乘道、入大乘道的凡夫都有出离心。但是临终转换的时候是摆脱生死轮回的关键时刻。你若是能真正放下今生，能真正放下世间，真心实意求生净土，阿弥陀佛的愿力与加持立即就会融入相续。此时，所有的业障、烦恼障、所知障等障碍就会悉皆消除，立时就会面见阿弥陀佛，立即能住于极乐世界，这都是同一时间的。

拭镜

无论是地狱，还是西方极乐世界，都是我们的心。我们这些人里面，有的人心特别不净、特别乱，到哪儿都爱找事、爱计较，烦恼不断。

地狱有八寒地狱、八热地狱、近边地狱、孤独地狱，这些地狱的痛苦都是不可思议的，都是因业力所现，因业力所感。比如，八热地狱里到处都是火焰，一进去就会被烧焦。地狱的众生就在那里感受这些痛苦，想死也死不了，话也活不了。各种兵器向这些众生刺啊、扎啊，砍啊、割啊。割这一半身体的时候，另一半身体恢复了；割另一半身体的时候，这一半又恢复了。也不是一次两次，而是一直不间断地感受这样的痛苦，不可思议。我们讲西方极乐世界的功德的时候，也是无法表达、无法形容的。现在我们所讲的地狱的痛苦，也是无法表达、无法形容的。

无论是地狱，还是西方极乐世界，都是我们的心。现在我们是人类，我们的心没有到最不净的地步，但是也没有到最清净的地步。我们的心有时候也请净，但是有时候也乱：一会儿快乐，一会儿痛苦。作为人类，我们现在感受到的是人的苦。如果心到最乱、最不净的时候，为你所显现的都是地狱的痛苦。很多人也诵过《地藏经》，《地藏经》里主要讲地狱、饿鬼的痛苦，这些都是事实，人的心最不净的时候就是这样。

我们这些人里面，有的人心特别不净、特别乱，到哪儿都爱找事、爱计较，烦恼不断。有的人很开朗，到哪儿都能圆融，没有那么多烦恼。这是人的个性，也就是佛法里讲的习气。人有各种烦恼，但是程度也不一样。有的贪心特别重，有的嗔恨心特别重，有的特别愚痴，有的嫉妒心特别强，有的傲慢心特别强，有的疑惑心特别重。比如嗔恨心特别强的人，总爱挑别人的毛病。这样，在你面前就都是坏人，没有好人。好和坏都是自己的感受，都是自己的心。

此心归时

心本来是有家的，但是被我们弄丢了。学佛修行就是寻找心灵的归宿。只有找到心灵的归宿，把心放在它原本的家里，我们才会安宁，才会快乐，才会解脱烦恼痛苦。

我们之所以不快乐，活在烦恼痛苦之中，就是因为我们的心灵像个流浪的孩子一样，到处漂泊，没有归宿。很多人虽然在世间该做的也都做了，该拥有的也都有了，但是还是觉得累、觉得苦。有钱不行，没钱也不行；有家不行，没家也不行；有事干不行，没事干也不行。为什么这样？因为身

有家，心没有家。

心本来是有家的，但被我们弄丢了。学佛修行就是寻找心灵的归宿。只有找到心灵的归宿，把心放在它原本的家里，我们才会安宁，才会快乐，才会解脱烦恼痛苦。

心的归宿就是本觉、本性。把心安住于这种本觉当中，不要让这颗心散乱，心散乱了活得就痛苦。但安心既不是要特意去控制它，也不是要刻意去把握它，而是让它回到那种原本的状态。

心不在外，也不在内，心无处不在，到处都是我们的心。我们观察心时，就会发现它刹那也没有停过，到处散漫。顺境时高兴，逆境时痛苦，这就是动心。安心，就像抓野马一样，你直接去追它，越追越跑，肯定抓不到。你要让它自己停下来，然后再慢慢牵住。在大圆满里讲，心不追随过去、不迎接未来、不执着现在，自然就会进入到本觉的状态中。就像被风刮的沙子，风一停，沙子自然就落地一样。在这样的状态中，就能看得到自己的心。

如果任何时候都明了自己的心，心自然就不动了。心一动就造业，不管善业恶业都是造业。造业了就有因果，就要感受果报。有因果就有戏论，有戏论就有轮回，有轮回就是痛苦！心不动，既不造因，也不受果，这时对你来说就没有因果。所以心不动才是真正的善。顺境逆境都不动，不受任何外在的影响。我们熟悉白天和黑夜，所以天亮了也不高兴，天黑了也不痛苦。但若有人不知道昼夜交替，那么天突然黑了或者亮了，他的心都会受影响而惊慌，这就是动心。

三藏十二部佛法那么广，八万四千法门那么多，都是调伏心的方法。明白了自己的心，见到了自己的心性，才能

把握住自己的心。如果心没有安住，就是还没有得到真正的佛法。真正的佛法就是把握自己的心。我们不能像溺爱孩子似的溺爱着心，任由其所为，应该让心受到磨练，去经受痛苦、挫折，最后这颗心就如橡皮筋一样，往哪个方向拉都行。不管是快乐，还是痛苦，心都能接受，那这颗心就解脱了。如果只知道享受，不知道痛苦，最后不知道会堕落到六道中的哪一道。不经过磨练，不能成佛；不经过痛苦，感受不到快乐。所以要让心受到锻炼。命运完全可以把握在自己的手上，关键是怎么去调伏这颗心，安住这颗心。

修行最终要皈依自性三宝

真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。通过佛像让我们找真佛，通过佛经让我们找正法，通过僧众让我们找真正的僧宝。通过这些方式，最终要皈依自性三宝。

好多人不观察自己是否有出离心，不去找自性的东西，只知道贪求外在的显现。一到寺院开法会，就开始东张西望看天空，想见佛光，想见佛菩萨。往外找佛菩萨，往外求成

就、求解脱、求加持，这都属于外道。佛法是一种健康、圆满的教育，但是有些人把佛法变成一种迷信了。

皈依三宝是指皈依佛、皈依法、皈依僧。我们也会供养礼拜三宝，但这些都是一种所依，起一个提醒的作用。如果只做表面文章，却没有启发内在的智慧，是没有多大意义的。真正的佛是觉而不迷，真正的法是正而不邪，真正的僧是净而不染。通过佛像让我们找真佛，通过佛经让我们找正法，通过僧众让我们找真正的僧宝。通过这些方式，最终要皈依自性三宝。

心是根，言行都是由心来主宰的。若是心不正，言行也不会正；若是心正了，言行也会正。其实在言语上、行为上没有真正的佛法，真正的佛法在心里。正知正见就是佛法，它是对治邪知邪见的，是对治烦恼的，是对治我们这些不好的习性的。正知正见与邪知邪见是冲突的，不可能在同一个相续里共存，一心不能二用。若是你的相续里充满了邪知邪见，就不会有正知正见；若是没有正知正见，就没有佛法；若是没有佛法，就无法改变自己。

我们虽然学佛好多年了，但是常常怨天怨地，怨东怨西，怨佛怨上师："佛说某种法有何种功德，上师说某个咒语有何种功德，我也学也念了，怎么还没有解脱呢？"法本身确实是有那些功德，若是你的相续和法不相应，法和相续脱节，法没有融入到相续中，修行没有融入到生活中，修行和生活分开了，甚至有冲突了，那就很难得到法益了。

所以法要融入相续，法和相续要结合，就是思想、见解、言行都要正，不能邪，否则就没有佛法了。学佛就是规范思想，规范行为，是一个转变、纠正的过程。除此之外，

还有什么可修的呢?

请求自性佛不入涅槃

自己去证悟自性，恒时安住于自性当中、法界当中，佛就恒时不离你，佛法也可以恒时不离你了。就要这样请求不入涅架，请求自己的自性佛不入涅槃。若是自己有这样的智慧，佛是恒时存在的，自己随时随地都和佛在一起，和佛无二无别。

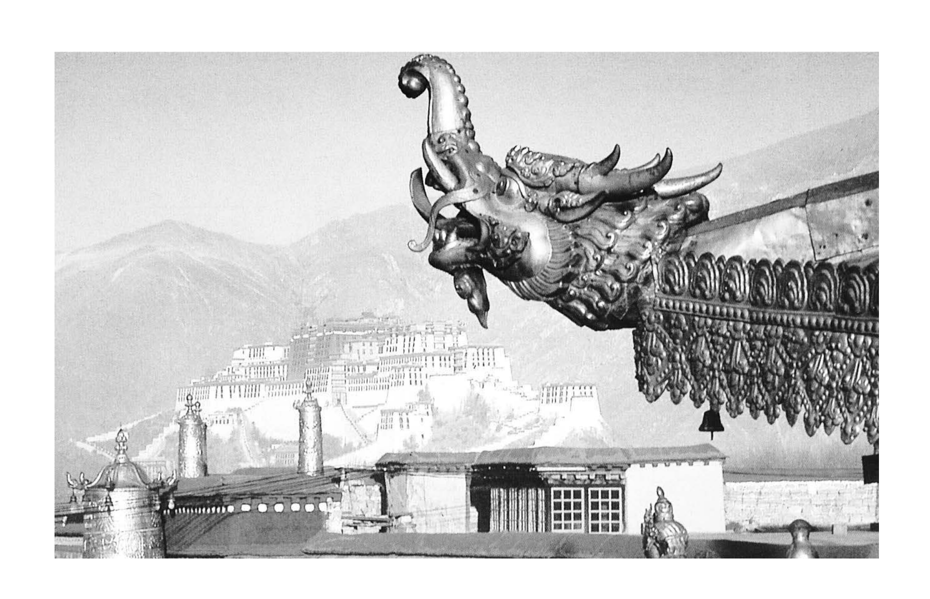
当时佛祖快要趋入涅槃了，跟阿难说了三遍。但是阿难没有听到，因为魔王堵住了阿难的耳朵。后来佛独自到一棵大树下去安坐，这时魔王过来祈请佛入涅架，佛答应了。当佛要涅槃时，有一个叫珍达的居士知道了，非常恳切地请佛住世。佛为了满足他的请求，继续在世间住了六个月。佛这个示现是为了什么?为了教导我们后学者，要祈请佛不入涅槃。佛住世，佛的事业就住世；佛的事业住世，对众生的利益就在当下。

其实佛没有涅槃的时候，佛的事业也没有隐没的时候，那都是示现。一些因缘和合下，佛示现成佛；一些因缘和合

下，佛示现涅槃。一些因缘和合下，佛法示现住世；一些因缘和合下，佛法示现隐没。其实佛是不生不灭、不来不去、不常不断的，佛的事业也是无处不在、无时不在、远离二边、任运自成的。那么为什么我们还要请佛不入涅槃？我们要明白这种真相，要去证悟这种真理。佛无处不在、无时不在，你深信，这就是诸法的实相，这就是诸法的本性，也就是我们的自性，要让它显现。

自己去证悟自性，恒时安住于自性当中、法界当中，佛就恒时不离你，佛法也可以恒时不离你了。就要这样请求不入涅槃，请求自己的自性佛不入涅槃。我们迷失了自性，现在不要再迷失自性了。若是自己有这样的智慧，佛是恒时存在的，自己随时随地都和佛在一起，和佛无二无别。

佛可以恒时住世，但是只能在众生的相续中，在红尘中却不可以。因为究竟的佛就是我们的心性、自性，它是可以恒住的。



自性的回归

其实自性始终在我们身边，没有离开过我们。但是因为我们的心没有静下来，迷失了自性，自己觉悟不到，也无法能够去证得它。所以要调伏这颗心，要磨练自己的心态，这都是很重要的。

大圆满的窍诀就是让你直接自然安住，但若是你没有真正认识到自己的本来面目，没有真正认知到自己的心之自性，你没有地方安住。此时，你这样自然安住，一定会堕入无想或无记的状态中。所以，大家不要着急学修正行引导，这是有过程的。等到瓜熟蒂落的时候，自然而然就会成就。

现在主要修的是加行引导，以思维和观察为主。我们在观察、思维的过程中，若实在观不下去或疲惫厌倦的时候，可以在无记的状态中静静地坐一会儿，当作休息。虽然没有保持那种觉悟的状态，但若是心能稍微定下来，平静一下，也有一定的帮助。这是调整或是转换的方法而已，不是什么境界。

有的人不愿意思维，即使思维了也是走马观花，不深入，这样是不会有进步的。思维和观察的时候一定要用心，一定要深入，这样才会有进步，才会有变化。若是站在究竟的境界而讲，思维和观察都是"寻觅修行自己徒劳因，缘法修习延误入樊笼"。但这是个必要的过程，是一个磨练心、

锻炼心态的窍诀，是一个方便方法。这样心才会变得柔软，当心变得特别平静的时候，才会进入状态，才能真正证悟不可思议的境界，才能回归自性。之前是很难的。

其实自性始终在我们身边，没有离开过我们。但是因为我们的心没有静下来，迷失了自性，自己觉悟不到，也无法能够去证得它。所以要调伏这颗心，要磨练自己的心态，这都是很重要的。若是大家真的想成就，就好好修加行，尤其是四外加行的内容。

四外加行讲的是我们的生活，讲的是我们的工作，讲的是我们的境界。若是能认真地去思维、去观察，对我们的生活、工作都有帮助，我们一定会受到法益，一定会有收获。若是不认真学修四外加行的内容，就不会有牢固的基础。不用说那些高深的法，即使修皈依、发心、除障法等修法，都很难受益。



梦醒时分

黑梦易觉，但白梦难醒。如果能从白梦中醒来，也会像从黑夜恶梦中醒来一样。“噢，原来这一切只是一场梦啊！”这时就是开悟、证悟了，一切烦恼、痛苦都烟消云散，彻底解脱，完全轻松自在了。

我们晚上睡觉时经常做些恶梦：老虎来追自己，自己眼看要被追上，绝望地等待被吃掉；敌人来追杀自己，自己拼命地奔跑，但跑不动，心中万分恐惧……突然间梦醒了，发现自己还喘着粗气，满身是汗，梦中那种紧张还没有消失。但发现是梦，心里立即就放松下来：“哦，原来是梦！”有时候梦见心爱的人离开了，哭得特别伤心，眼泪把枕头都浸湿了。醒后方知虚惊一场：“原来是梦，不是真的，是假的啊！”心里就踏实了。但我们在梦中时，都会把梦当真。

我们晚上做的是黑梦，白天做的都是自梦。因为在梦中，所以从未感受过真正的轻松自在。家里家外——孩子、客户、领导等一大堆事务缠身，各种矛盾与冲突接连不断，心里特别烦恼。这就是白天的恶梦！黑梦易觉，但白梦难醒。如果能从白梦中醒来，也会像从黑夜恶梦中醒来一样：“噢，原来这一切只是一场梦啊！”这时就是开悟、证悟了，一切烦恼、痛苦都烟消云散，彻底解脱，完全轻松自在了。

为了能轻松自在，人们也常常刻意地去放松自己。比如朝拜圣地、游览名胜古迹等等。但这些都很难达到目的，因为在乘车、住宿、游览的过程中，也经常会有不顺心的事，最后愁眉苦脸地回家。

很多年轻人把自己打扮得人不人、鬼不鬼的，在街上东游西荡，在酒吧、歌厅放纵自己，就是为了轻松自在，但依然烦恼痛苦，空虚无聊。

轻松自在是一种自然的心态，只有觉悟的人才有，只有从白梦中醒过来的人才有。在恶梦之中，怎么可能轻松呢？只有佛才能告诉我们从恶梦中醒过来的方法，只有按照佛法的要求去做，你才能迎来真正的梦醒时分。

让心不再漂浮

受戒、持戒以后，心高没高变柔软？这些烦恼，有没有减轻？若是没有，就不叫持戒。戒是净，心若是没有变清净，没有变柔软，贪心等烦恼没有减轻，表面上再清净也没有多大意义，持戒的功德不会达到圆满。

持戒中，心变得柔软是最殊胜的。我们受持了很多戒

律，像居士戒、菩萨戒、密乘戒。虽然受持着很多戒，但我们的心有没有变得柔软些？犹如棉花被石头压住一般。棉花若是没有被石头压住，它总是漂浮的；若是被石头压住了，它才不会漂浮了。我们有贪心、嗔恨心、嫉妒心、傲慢心……受戒、持戒以后，心有没有变柔软？这些烦恼，有没有减轻？若是没有，就不叫持戒。戒是净，心若是没有变清净，没有变柔软，贪心等烦恼没有减轻，表面上再清净也没有多大意义，持戒的功德不会达到圆满。

比如贪心，你贪就变成奴才了。你贪人，就变成了人的奴才；你贪钱，就变成了钱的奴才；你贪地位，就变成了地位的奴才；你贪名誉，就变成了名誉的奴才，自己不得自在。人为什么内心里没有快乐呢？就是因为内心没有获得自在。因为什么呢？被贪心束缚了，控制了，牵引了，你就不自由了。那应该怎么办？你不要贪。你不贪、不动心的时候，他（它）就跟着你来。你不去贪这个人，也许这个人就跟着你来了；你不去贪钱，钱就随着你来了；你不去贪地位，地位就随着你来了。这叫自在。

凡夫是心随境转，菩萨是境随心转。境随心转叫自在，心随境转叫轮回。心自在了才有真正的快乐，心不自在不会有真正的快乐。你条件再好，生活水平再高也没有用，内心里也不会有真正的快乐。

还有嗔恨心。你生起嗔恨心，就是拿别人的过患、拿别人的恶业来惩罚自己。若是你心里不生起嗔恨心，别人骂你、打你、伤害你都没有事，都伤害不到你的心。其实这些敌人、恶魔伤害不了你，真正伤害自己的就是自己。你一生起嗔恨心，心就受到了伤害。心受到了伤害才是真正的伤

害，心痛苦了才是真正的痛苦，心不痛苦身是不会痛苦的。他人说你，若是你不动心，他就说不动你的心；他人打你，若是你心不动，他就打不到你的心；他人来伤害你，若是你心不动，他就伤害不了你的心。所以自己才是自己最大的敌人，自己才是自己最大的伤害者。

不应该生起嗔恨心。他人说你骂你，如果你都可以转为道用，那么这都不是伤害你，而是帮助你。骂你打你，是帮你消业，让你成就，你要能转为道用。生起嗔恨心、嫉妒心、傲慢心，都是对自己的一种帮助。你嫉妒别人，是摧毁自己的功德。若是他自己有这个因缘，有这个福报，你即使再嫉妒他、伤害他、阻碍他，也无济于事。嫉妒他人，自己内心里就有痛苦、有烦恼了，还摧毁了自己的功德，为什么要嫉妒啊？我们是大乘行者，别人得到了利益，得到了功德，我们应该随喜。因为我们已经发心了，要给他们利益，给他们快乐。现在不用我们去给他们快乐，他们自己就得到了快乐，我们还嫉妒什么啊？这样嫉妒，我们的利他心就被摧毁了。

还有傲慢。傲慢是成就最大的障碍。我曾经讲过：“傲慢的铁球上不粘功德水。”有傲慢的人是不会进步的，因为他看不到自己的过患，也看不到对方的功德。这样，他永远学不到他人的功德，永远改变不了自己的过患。所以，贪、嗔、痴、慢、疑这些过患，对自己来说是最大的伤害，所以要去降伏它们，让心变得柔软，这才是持戒的意义。

高处的智慧，低处的心

真实无论是利益，还是伤害，若是真正有智慧的话，对自己来说都是应该的，都是一样的。为什么说学佛首先要相信轮回，相信因果？父母众生对我怎么样都行，无论是伤害我，还是利益我，都是一样的，把自己放在最低处。

大地在最低处，我们在大地上挖地基、盖楼房，在大地上种树、种花……我们可以滋养大地，也可以破坏大地，但是对大地来说是一样的。无论是去保护它，还是去破坏它，大地都没有伤心或快乐，总是把自己放在最低处。我们的心也应该是这样，父母众生对我怎么样都行，无论是伤害我，还是利益我，都是一样的，把自己放在最低处。

其实无论是利益，还是伤害，若是真正有智慧的话，对自己来说都是应该的，都是一样的。若是今天有人来利益你，这是有因缘的；若是有人来伤害你，这也是有因缘的。为什么说学佛首先要相信轮回，相信因果？因为只有你相信了这些，才会知道它是有因缘的。今天他来帮助你，是有因缘的，肯定是过去世中你跟他结过善缘，帮助过他；今天他来伤害你，也是有因缘的，过去世中，你肯定跟他结过恶缘，伤害过他。没有无缘无故的，都是自作自受。若是相续中有因果正见，有智慧的话，心态是不会动的。既不是去控制，也不是去改造。

有智慧了，什么都是应该的。善有善报，恶有恶报，这是丝毫不爽的。你在哪里播种，就在哪里收获，无论是行善，还是作恶，因果是不会混乱的。不是佛在操纵，也不是菩萨在搞鬼，它是一种自然规律。你懂得了这些道理，深信了这些道理，不用刻意控制，心自然能平和安稳。把自己放在最低处，任何时候心不动摇，对没有智慧的人来说，是有点难；但是对有智慧的人来说，一点都不难，是很自然的。

无论是帮助还是伤害，如果你执着、不能转为道用，要么是直接伤害你，要么是间接伤害你。相反，若是你不去执着，能转为道用，对你来说是一种成就、圆满的助缘。帮助、伤害都可以转为道用。若是有正知正见，有智慧，就不难了。心不动摇，心态任何时候都是平稳的，这才叫安忍！



心不造作得禅定

有心就肯定有心念，但是没有事，它是很自然的，不去改造就行了。其实这种自自然然的状态，就是当下，就是本来面貌。这样自然安住，是最最殊胜的禅。所以讲：“禅定中，心不改造为最殊胜。”

都说要修禅，然后去克服心，控制心。在这样的状态下，不会有真正的禅。真正的禅，是心不改造，自然安住，自然定下来。不要去控制念头，否则容易发疯。念头起来的时候，只是看着它，因为它也是无自性的，也是不生不灭的，不要特意控制或安住。你不去改造，不去特意安住的时候，它自然就安住了。就像风刮着的沙，风一停，沙自然就会落到地面上一样。

很多人都怕生起念头。其实心和心念就像大海与波浪。大海生起波浪是很正常的，有大海就有波浪，有波浪就有大海。大海离不开波浪，波浪也离不开大海，实际上波浪和大海都是一体的。有心就肯定有心念，但是没有事，它是很自然的，不去改造就行了。其实这种自自然然的状态，就是当下，就是本来面貌。这样自然安住，是最最殊胜的禅。所以讲：“禅定中，心不改造为最殊胜。”

我们现在观想也是。很多人都说：“观不出来啊，什么时候才能观出来啊？”这样特别执着，特意去观，也许观不

出来，保持自然的状态才能观出来，所以心态是很重要的。比如说我们今天要观想金刚萨埵佛，心态要不紧不松，保持自然的状态，保持适度，这个很重要。

佛在世时，有一个弟子跟阿难学禅，但始终没有学成。有一天他向佛陀请教，佛一观就知道了，原来他没有保持适度，有时候太紧了，有时候太松了。于是就问他是不是会弹琴？他说自己出家前是弹琴的。佛又问他，弹琴时的妙音是琴弦特别紧的时候发出来的，还是特别松的时候发出来的？他说都不是，是在不紧不松的时候发出来的。所以佛告诉他，修禅也是一样，在不紧不松的情况下才会进入状态。

我们观修也是一样。无论是观金刚萨埵佛，观莲花生大士，观阿弥陀佛，还是观观音菩萨，要保持一种不紧不松的心态，才能观出来，才能进入状态。心态很重要。我们现在观修，有时候太松了，心就散乱了，东想西想，东跑西颠。身在修法的行列中，但心不在；身在大殿里，但是心不在，跑回家去了，看亲戚去了，看朋友去了。有时候内收，太较劲了，一个个想：头放在哪里，手放在哪里，腿放在哪里……你是不是在塑佛像啊？这样特别执着地观想，很难观出来。内收有好几种，刚才是太执着了，太较劲了。还有一种是睡着了，这也是内收。这都是没有保持好状态。

观心的窍诀

我们有一句法语：“念佛念心，修行修心。”就是时时刻刻观察自己的心，时时刻刻调整自己的心态。恒观自心！

很多人到处找窍诀、求窍诀：“给我一个窍诀吧！能不能给我传大圆满窍诀啊？”

其实，我早就给你们窍诀了。我有一句法语：“念佛念心，修行修心。”什么是念心？就是时时刻刻观察自己的心。什么是修心？就是时时刻刻调整自己的心态。恒观自心！这是让你解脱，让你成佛的窍诀、捷径！做善事、修功德，都要观察自心。否则，不会有任何的收获和成就。

我给大家讲过一个公案。有一个修行人，没念过很多经，也没做过很多事，只是观察自己的心，观察自己的念头。生起恶念时，放一个黑豆；生起善念时，放一个白豆。刚开始时全是黑豆，经过不断的调整，慢慢地黑豆白豆一样多了，最后全是白豆没有黑豆了，这时他成就了。

也许刚开始要做到这些会有难度。但是你早上起床的时候，吃饭的时候，上课的时候，供灯的时候，闻法的时候，打坐的时候，在一天中做这些主要的事情的时候，有没有观察自己的心？有没有调整自己的心？

我为什么要讲这些？就是希望大家学佛修行实在一点，认真一点，不要虚伪！不要都变成形式上、表面上的东西。

在所有的窍诀里，恒观自心是最为殊胜的窍诀，让我们都学会观察自己吧！

善用佛法调伏心

佛法就是用来调伏自心的，修行就是要调伏自心的。即使再能装，懂得再多，但若是没有对照自己，没有调伏自己的心，就不是佛法。真正的清净，就是以佛法、正法调伏自己的心，以佛的教言净化自己的心灵。

现在很多人就是这样，在外边挺好，回到家里就不行了。自己也说："我对外人挺好，但是对家人不行，一面对家人心就烦，又难受又痛苦。"在别人面前，你也许很善良、很温柔、很包容，很有修养，但是回到家里就不是这样了。在外边装，到家里不行；在大殿里装，到禅房不行；在上师面前装，背地里不行。

现在很多人，无论是以居士的身份修行，还是以出家众的身份修行，刚开始很有信心、很精进，但是越学越懈怠，越修越没有信心，最后都灰心退步了，变成了佛教油子，变成了业际颠倒者。学了这么多年，修了这么多年，最后连造

业都不会造了，不该造的业都造了。根本不在乎上师三宝，不在乎善恶因果，这叫业际颠倒。

现在有的人是学修了，在表面上什么都懂了，但是不找自己的毛病，而去找别人的毛病。藏地有一句谚语“看不到自己脸上的牦牛，却去找别人脸上的虱子。”有些人就是这样，没有用佛法调伏自己的心，而是拿佛法批评别人，拿佛法造业。佛法成了造业、伤害众生的工具，这叫业际颠倒。

即使再能装，懂得再多，但若是没有对照自己，没有调伏自己的心，就不是佛法。“怎么不是佛法呢，这不都是佛讲的吗？不都是佛经里讲的吗？哪部经，多少页，多少行。”这些是佛经里讲的，但是到你这里就不是佛法了。佛法是对治烦恼，对治习气的。烦恼少了，变弱了，叫清净。但你的烦恼是否减少了？习气是否变弱了？有时候在家里想生点气，但是生不起来；刚才生气了，想骂一顿，但是突然这个念头又消失了，烦恼没有力量了，嗔恨心没有力量了，这叫变弱了。否则，表面上言行举止再清净、再如法，也没有多大意义。在表面上装得再好，有一天也会露馅的。有时候可能在表面上、形式上需要方便、表法，但是心态始终是一样的。真正以正法调伏了自心的人就是这样。

真正的清净，就是以佛法、正法调伏自己的心，以佛的教言净化自己的心灵。

点点滴滴聚禅

时时提起正念、提起善念，时时保持正念、保持善念。在日常的生活工作当中，保持这样的状态，一秒钟也行，一分钟也行，像老房子滴水一样。

禅定是心专注、不动摇。有时候我们也在固定的时间、环境中修禅，但是更重要的是在日常生活中修禅。

在日常生活中修禅，就是要提起善念，提起正念，保持正知正见，然后专注。作为佛弟子，我们都有一些正知正见，应该提起并保持这些正知正见。若是有无我和空性的见解，就提起这种正念，然后尽量于其中安住。若是没有无我和空性的见解，有轮回、因果等这些正见也行，我们可以安住其中。不要一上完课或者一下座，就将这些都放一边，为生活的琐事忙碌去了，这样修禅特别难。要落实到日常的生活、工作中，去累积，这样成就特别快。否则，如果认为这个时候我修法，修完后就再不去想了，也不去落实，那修行就与生活脱节了。

如果你找个地方抽出时间闭关修，心还定不下来，有时候散乱，心跑了；有时候昏沉，睡着了，这样修真的是很难成就的。所以我觉得在生活中修是最好的。尤其我们是修大圆满的，太适合在生活工作中修行了。处处变清净，处处变圆满，处处都在提起正念，处处都在修禅定，多好啊。

时时提起正念，提起善念；时时保持正念，保持善念。在日常的生活工作当中，保持这样的状态，一秒钟也行，一分钟也行，像老房子滴水一样。我们藏地的老房子都是用土垒起来的，下雨的时候土里面会积很多水。虽然有很多水，但并不是瞬间就漏出来的，而是一滴二滴渗出来的。我们也要这样一点一点提起正念。

滴一滴水没什么，但是慢慢积累起来，再大的容器也能装满。虽然提起、保持一秒钟的正念或善念微不足道，但是你可以积累起来。刚开始一秒钟一秒钟地积累，将一天的正念总集起来有一分钟，第二天可能增加到几分钟，第三天可能是几十分钟，第四天可能是一个小时，然后慢慢地就保持几个小时了。再继续下来，最后二十四个小时都能保持正念，都在正念中，这样不就成佛了嘛！

心的成败

佛藏在你的心里，魔也藏在你的心里，都是唯心所现，唯识所变。调整自己的心态，别执着这些外境。一切外境都是自己心的显现。

学佛、修行、成就，说难也非常难，说容易也很容易。

佛讲过，我们这个心，不去调伏它的时候，它就像个脱缰的野马，难以驾驭；一旦降伏它、纠正它了，就容易了。

禅宗里有一个比喻：牛刚开始特别犟，慢慢地驯服，它就不跑了，根本不用人看管。心也是一样，虽然现在学佛修行了，但是非常虚伪，一点都不认真，不用心，心一点也不清净！身皈依了，心没有皈依；表面上闻思修行了，忙得不得了，但是心仍在散乱；天天念发心仪轨，但是饶益众生的心并没有发出来。这都是虚假的，都是妄心！妄心不死，真心不活。

我们要从骨子里下决心，从内心里发誓发愿：我要摆脱轮回，我要逃脱三界，我要降伏烦恼，我要对付习气！众生无边誓愿度——虽然众生是无边无际的，但是我们要度尽众生；烦恼无尽誓愿断——虽然无始劫以来串习的烦恼是无穷无尽的，但是我发誓发愿要断尽烦恼；法门无量誓愿学——虽然八万四千法门无量无边，但是我也要不停地学，一定要学会；佛道无上誓愿成——佛的境界非常高，智慧非常广，我作为一个凡夫肯定有很多困难，但是我也要成就！

首先要下这样的决心，做这样的决定，才能战胜一切。若是没有这样的勇敢之心，很难超越，很难战胜！尤其现在是末法时期，法弱魔强的时候，外在内在，处处都有魔。魔王波旬时时刻刻都在盯着我们，给我们设置违缘障碍，修持正法非常难。

佛一刹那也不离开我们，魔也是一刹那也不离开我们。佛的信号随时都有，魔的信号也随时都有。我们的手机是双卡的，哪个卡都可以接信号。关键是打开哪个卡？若是打开佛的卡，就可以接佛的信号，可以和佛菩萨感应道交，欢喜

无比；若是把魔的卡打开了，就接魔的信号了，结果全是烦恼痛苦。

佛藏在你的心里，魔也藏在你的心里，都是唯心所现，唯识所变。调整自己的心态，别执着这些外境，一切外境都是自己心的显现。

出离心的盔甲

求世间法是一种障碍和束缚，求出世间法也是一种障碍和束缚。先要看破放下，对世间的一切名闻利养不起贪着。穿上出离心的盔甲，拿着菩提心的宝剑，保护自相续不被染污。有慈悲心、菩提心了，才能真正利益他人。

作为修行人，尤其是作为大乘修行者，利益众生的行为是我们应该有的，但是一定要等到时机成熟才可以。若是机缘不成熟，相续没有成熟，出离心、菩提心没有生起，不能去做这些事情。不然，表面上是修行，实际上是造业。

首先要修出离心。出离心是保护自己的。若是没有出离心，会有贪着等烦恼，染污相续，很难把握自己保持清净。没有慈悲心、菩提心，不能利益众生。

利益众生的事情是我们必须要做的，但是没有出离心、菩提心之前，最好先不要做。先修好自己，度好自己，然后再去利益他人，度化众生，这是有次第的。做这些利他的事情本来是好事，但若是你发心不到位，或者没有这个能力，就会变成坏事。不但不能自利利他，反而会害己害他。做任何事情都要如理如法，不要轻易、盲目地做。

我们现在也做很多利他的事情，很多时候也会去帮助他人，但是结果自己起烦恼了，众生也起烦恼了，都造业了。这不是着急的事，慢慢来，缘分到了自然就有机会了。若是自己的善根、福德、机缘都成熟了，庄严的道场，具足善根的眷属，包括世间的名闻利养，自然就会有。这些殊胜的机缘都是可遇不可求的，可以说是上师三宝给你安排的，也可以说是自己修来的。

修行是修心，修一颗安宁、稳定、清净的心。在任何时候、任何场合、任何情况下，都不紧不松，无所求，无所得，无所失，没有患得患失。这种安详的心态才是真正的轻松自在，才是真正的解脱。

所以说心态很重要，相续成熟与否也很重要。如果修行不到位，相续不成熟，即使是对众生有益的事，也会变成恶业。若是有了出离心，把世间的一切法都看破、放下了，不会生起贪着心，那么就不会被名利、财富、地位所束缚。

求世间法是一种障碍和束缚，求出世间法也是一种障碍和束缚。先要看破放下，对世间的一切名闻利养不起贪着，穿上出离心的盔甲，拿着菩提心的宝剑，保护自相续不被染污。有慈悲心、菩提心了，才能真正利益他人。

清净的愿力就是菩提心，这个力量无与伦比，可以超

越一切！有清净的愿力才能真正弘扬佛法，才能真正利益众生。有名气，有势力的人很多，但是他们只能解决一些暂时的问题，不能解决众生心灵上的烦恼与痛苦。要感化人，就要感化心；要感化心，就要靠心的力量，因为心和心是相通相应的。

无所不能的心与佛

处处忆念上师三宝的功德，处处坚定自己的信念，这样一切都能如愿以偿、心想事成。

无论我们去什么地方，都要祈祷那个方向的上师三宝；无论我们去哪里，都要忆念上师三宝的功德。“一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛。”哪里都有佛！

“我今天要出去办事，会不会有违缘障碍？能不能顺利？”没有必要这样担忧。

佛没有固定的模样，没有固定的位置。就像你想找心，在一个固定的位置找不到：心脏不是心，大脑不是心。心是看不见、摸不着的。心在哪儿？一切显现都是唯心所现，唯识所变，都是我们自心的幻化和游舞。心的本性是佛，心性就是佛性。我们只要把握了心，就把握了一切。所以说佛无

处不在，无所不知，无所不能。

《心经》里讲“无有恐怖，远离颠倒梦想”，就是在一切境界中没有恐惧，不提心吊胆。但是我们没有明白，没有深信，所以遇到对境的时候还是自以为是，所思所想与所作所为都是背道而驰，南辕北辙。

凡夫愚痴颠倒，就像一群不懂事的孩子。把石头扔到头顶上去，掉下来砸到自己的时候才知道疼。同样，我们为了幸福快乐而工作、成家、生孩子，不但没有获得幸福快乐，反而越来越烦恼。为了钱财、地位不择手段，结果却是一无所获，徒劳无功。极少数人虽然得到了，但是幸福快乐离他们更远了。这是为什么？就是因为没有以正知正见来把握自己的命运。

很多人平时总说“我听上师的话”，但一到关键时刻就自作主张。如果你不依教奉行，永远都会被业力牵引，永远是业力和烦恼的奴隶，不会有自在的时候。因为你不勇敢，不敢面对，不敢对治，总是向业力投降，向烦恼投降，被它们百发百中。

处处忆念上师三宝的功德，处处坚定自己的信念，这样一切都能如愿以偿、心想事成。在世间，我们不会有心想事成的时候。心想事成是一种出世间的境界，是不可思议的，是不可言、不可喻的。等你超越了、成就了那天，才会有心想事成。

降伏内在的敌人

我的应该以慈悲作武器去降伏内在的嗔恨心。降伏了嗔恨心，生起了慈悲心，就没有了敌人，这才是智者的做法。

凡夫降伏敌人的时候，从外在的敌人下手，想一个个地消灭。但外在的敌人不一定能降伏得住，即使降伏了将来还会有，不会穷尽。“冤冤相报，没完没了。”你越想消灭他，他就会越增长。

消灭敌人最最殊胜的方法是什么呢？就是从自心下功夫，调伏自己内心的烦恼——所有的敌人都是从自心的烦恼中产生的。把自心调伏好，通过正知正念来降伏自心的烦恼。内在烦恼没有了，外在的敌人自然而然也就消失了。

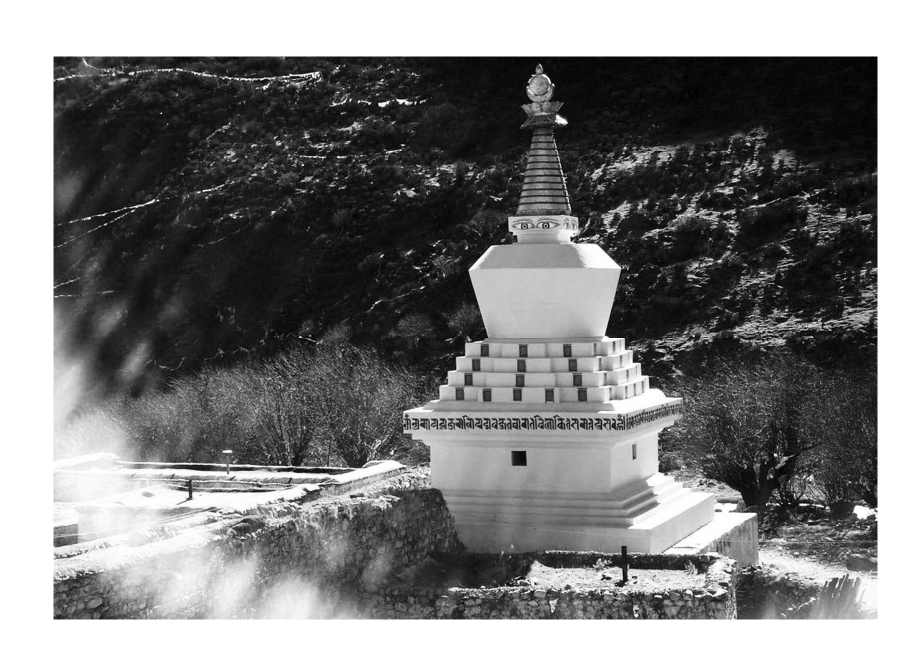
对于金刚乘的修行者而言，最基本的要求就是观五种圆满。如果从大光明的境界来思维观察，那么处处都是净土，人人都是佛。一切清净平等，没有亲敌的分别。自己的心清净了，处处都清净；自己的心平和了，处处都平和。若是自己的心没有清净，到处都不清净，所以主要是自己的心。心动才会受伤害，心不动不会受伤害。若是你心不动，这些敌人也拿你没办法。

这些缘法、显现都是因缘和合而生，因缘和合而灭；都是因缘果报，都是消业还债。无论是顺境逆境，无论是何种境相，都看成正常，看成应该，这个时候你才是真有智

慧、有修行了。觉得这个不应该、那个不应该，觉得这个不正常、那个不正常，说明还是没有智慧、没有修行。有看不起的人，说明你没有慈悲心；有看不惯的事，说明你没有智慧。有慈悲心就没有看不起的人，有智慧就没有看不惯的事。

从慈悲心、菩提心的角度来讲，所有的众生都是我们宿世的父母，宿世的儿女。都是平等的，没有亲敌的分别。如果有亲敌的分别，那是我们的心在分别与执着，这都是非理作意，不是事实真相。这都是我们自己的业障，所以要改变。

想降伏敌人，就要降伏内在的敌人。内在的敌人就是嗔恨心，它才是伤害我们身心、破坏我们相续的真正敌人。我们应该以慈悲作武器去降伏内在的嗔恨心。降伏了嗔恨心，生起了慈悲心，就没有了敌人，这才是智者的做法。



在显现中悟空性

若明白这些缘法、显现本来就是无常的，本来就是假象，就没有什么可动心的了。这个时候，心就自在了。看一切事物都正常，都是缘聚缘散。把一切都看得自然的时候，就是证悟空性。

一讲空性——一切法都是不可得的，都是如幻如梦，都是假象——有的人就觉得："那我做什么都没有意义了！"就开始消极了。不是这样的！讲空性是让你明白，这一切变化都是一种自然的状态，这些缘法本来就是这样的，没什么可大惊小怪的。

我们不明白缘起性空的时候，有一点变化，就觉得："天塌了，地陷了，完了！"没有完！这都是很自然的。明白了这些缘法、显现本来就是无常的，本来就是假象，就没有什么可动心的了。这个时候，心就自在了。看一切事物都正常，都是缘聚缘散。来就来，走就走；有就有，没有就没有；聚就聚，散就散；生就生，死就死；把一切都看得自然的时候，就是证悟空性。

空性不是什么也没有，缘起的作用是有的。缘起就是变化的，就是一种假象。明白了这个道理，心就平静了，稳定了，就不动了。心不动时，境就随着你的心动了。这种境界不可思议！心不随境动的时候，境自然就会随着心转，这个

时候就得大自在了。该来的来，来了也不是什么坏事，怎么都是一样的，这种状态就是证悟空性。证悟空性是获得大自在的一个方法。证悟空性了，你就大自在了。一切都看得正常，看得自然，这样心就自在了。心一自在了，一切就都自在了。

心不动，这些显现就伤害不到你。帝洛巴曾经讲过：显现不会伤害我们，束缚我们；执着才会伤害我们，束缚我们。如同一个智者看一群小孩子玩耍一样：小孩子太执着这些游戏，玩的过程中有苦有乐；但是在大人看来，没有什么可乐的，也没有什么可苦的。把一切显现都应该看成是这样一种缘起，这就是空性的智慧。

佛掌等虚空，佛为定中得

孙悟空的神通再广大也逃不出如来的手掌，因为如来的手掌和虚空是等同的，是一体的。这个时候，显现的就是一个真谛，一个实相，一个不可思议的境相。若是你深信了，佛无处不在，无所不知，无所不能。

我们都看过《西游记》，有的人看过很多遍了，但是没

有看明白。只是觉得猪八戒很好玩儿，孙悟空神通很大，唐僧虽然很清净，但有时笨了点，不够聪明。

孙悟空通过神通一下子就能进到龙宫里去，一下子就能进到天宫里去，但为什么逃不出如来的手掌呢？《西游记》里讲的也是诸法的真谛。他的神通再广大也逃不出如来的手掌，因为如来的手掌和虚空是等同的，是一体的。这个时候，显现的就是一个真谛，一个实相，一个不可思议的境相。若是你深信了，佛无处不在，无所不知，无所不能。但我们都在怀疑。

若是当着佛的面，你敢做这些坏事吗？不敢吧！你还是在怀疑啊！“说是这样说，但这是我自己的屋子，是我睡觉的地方，不可能在这吧！”东想想，西想想。一会儿分别这个，一会儿分别那个：一会儿贪这个，一会儿恨那个。不是贪就是恨，不是傲慢就是嫉妒。佛是无所不知的，你心里想什么，每一个起心动念，佛都一清二楚。哪里没有佛啊？你的心脏里、头脑里都有佛。“一尘中有尘数佛”，不是一尊佛，而是整个微尘数量的佛。自己相信了吗？

若是具有信心，具有善根，佛是万能的，无所不能的；若是没有信心，没有善根，佛是无能的，什么办法也没有。若是你真的深信，佛是无所不能的，那么任何问题都能解决。但你深信了吗？没有吧！“哎哟，有违缘了，有障碍了。”给这个发发信息，给那个打打电话；今天用这个方法，明天又用那个方法，根本就没想到佛。

风一停，沙自然就会落到地面上。同样的道理，你一深信，心自然就安住了。不是要去控制念头，也不是要去控制思想。有大海就有波浪，有心就有思想和情绪，互相都不影

响，犹如大海不影响波浪，波浪不影响大海。若是你真深信佛无处不在，无所不知，无所不能，你的心自然就安住了，自然就定了！还会那样飘忽不定吗？还会那样心慌意乱吗？还会那样手忙脚乱吗？

我们平时稍微有一点点违缘障碍就慌了，“怎么办啊？完了！”一会儿祈祷，一会儿跑去算命。拜佛不行，就去找算命先生；觉得算命先生也不行，就去拜神：觉得还不行，就去走后门，去送礼。你的心定不下来，是因为没有智慧，没有懂得佛法。到印度去拜，到西藏去拜，到处去拜，到处去找，还是没有明白，找吧！希望你能找到。但是找不到吧？其实就在当下。处处是净土，处处都有佛。佛在眼前，一切菩萨也在眼前；佛在当下，一切菩萨也在当下。



缘起法中不动摇

好的境相会变，不好的境相也会变，要从中把握自己。什么叫把握自己？就是心里明白，心里有数。虽然它变了，但是自己的心不动，心里早有准备了。知道它的变化是正常的，一切都是正常的。

一切法都是因缘和合而成的，都是在刹那当中变化、生灭，根本没有实质性。所以，一切变化都很正常，没有什么大惊小怪的。“哎哟！这边一变那边就有变化了……”没有必要，应该把一切都看得自自然然。

好的境相会变，不好的境相也会变，要从中把握自己。什么叫把握自己？就是心里明白，心里有数。虽然它变了，但是自己的心不动，心里早有准备了。知道它的变化是正常的，一切都是正常的。

好与坏、佛与魔、善与恶，一切都正常啊！他赞叹我，正常；他诽谤我，正常。有赞叹也肯定有诽谤。现在是心要超越，要看得清清楚楚，并且不动摇，不去执着这些。这样，没有不圆满的。有人对着你笑，不要执着，正常；有人对着你瞪眼，也是正常。一切都是因缘和合的假象，没有什么，要把一切都看成是正常。

有善就有恶，有好就有坏，没有什么大惊小怪的。“怎么还有坏人呢？”肯定有坏人，因为有好人。“怎么还有

魔呢？”肯定有魔，因为有佛。你的心目中有佛就肯定有魔了。佛讲，有佛就有魔，哪里有吉祥，哪里也有不吉祥。有善有恶，有爱有恨，一切都正常。

我们往往喜欢善、讨厌恶，其实也没有什么，这很正常。有爱就会有恨，没有爱也就没有恨，那么剩下的就是大爱。有乐就有苦，你执着乐，肯定就要产生痛苦，因为它们是相对的。现在我们要超越这些，心要超越。心如如不动了，那个时候你就会得到一种快乐，叫大乐。它是超越的，是不可思议的。

三门调和见本心

想让心静下来，要靠身口意三门的调和。三门调和好了，心自然就能静下来，就能安住了，否则很难。过去诸佛以及历代大德高僧们通过这些方法最终获得了成就。他们具有无比的慈悲心，因而将这些方法如实地款给了我们，按照这些方法修行，一定能实现解脱成佛的愿望。

入座前

入座的地点，要有一个单独的空间，保证静修时不被打

扰。入座的时间，坐四座、两座都可以。若是坐四座，第一座的时间最好是在早晨天即将亮还没有亮的时候，上午十点钟左右坐第二座，下午三点钟左右坐第三座，晚上九十点钟第四座。这些时间都是上座最好的时机，容易定心。每座的时间可以是三四个小时、一两个小时或半个小时。入座前还要处理好所有的杂事，如上卫生间、洗漱、关窗户等等准备工作都要提前完成，以保证正常上座期间不被打断。

入座时

入座时要具足身要点、语要点和意要点，也就是所谓的调身、调息、调心，调整好三门。

身要点

身要点，按传承叫毗卢七法或毗卢七座。第一法是金刚跏趺座。先把左腿放在右腿上，再把右腿放在左腿上。第二法是身要正直，脊背犹如铜钱摞起来一样挺直，不能东倒西歪，身直则脉直，脉直则心直。第三法是手结定印，即左手在下，右手放左手的上面，两手大拇指相对，放在肚脐下的位置。第四法是两臂稍微张开，不能往内收。第五法是头、颈部稍微前倾。第六法是双目要下垂观鼻尖，即眼观鼻，鼻观心。第七法是舌尖抵上腭。这七个要点叫毗卢七法或毗卢七座。

打坐的时候，要尽量保持这样的姿势。因为佛、菩萨以及很多印度、汉地和藏地的大德高僧们都是通过这样的方式获得成就的，这是他们开悟证悟、解脱成佛的方法。

语要点（语调和、息调和）

语调和中的“语”不是指语言，而是指呼吸，就是用九节佛风（九次排浊气）之法调整呼吸。体内和相续中的浊气就是业障、病障、魔障、烦恼障。排浊气如同我们做饭之前刷锅，吃饭之前洗碗一样，把这些浊气通过鼻孔排出去。左鼻孔排三次，右鼻孔排三次，两鼻孔同时排三次，共九次。或者左鼻孔排一次，右鼻孔排一次，两鼻孔同时排一次。最后使身心清净。

第一个步骤是左手握成金刚拳按压在左腿腿根部位的动脉处。金刚拳即太拇指按住无名指的指根，其他四指压在大拇指上握成拳。右手也握成金刚拳，然后向前伸出食指，绕一圈，按住右鼻孔，吸气。心里观想：无始劫以来由身口意所造作的病障、魔障、业障、烦恼障以及入座时的迷乱、昏沉等障碍，都变成了一股黑气或黑风，从左鼻孔呼出。所排出的黑色浊气就像青稞粒一样由小扩大，到末时一下子全然排出。这样连续呼吸三次。

第二个步骤是右手握金刚拳，按住右腿大腿根部位的动脉处。左手握金刚拳后向前伸出食指，绕一圈，按住左鼻孔，连续呼吸三次。每次呼气时都观想同样的内容。

第三个步骤是两手握金刚拳，分别按住两腿根部位的动脉处，两鼻孔同时向外呼气，连续呼吸三次，所观想的内容一样。

当你身上有病、中邪着魔了，也可以通过这样的方式排除。佛力不可思议，具足信心，诚心诚意地这样做，病一定能排出去，魔一定能排出去！

这些方法不是一般的方法，是佛菩萨加持过的，是诸大

德高僧们加持过的。他们就是通过这样的缘起或方法把所有的浊气都排出去，使心得以安住而获得成就。

意要点

首先观察自己的心是处于恶念、善念，还是无记的状态，然后调整心态，将恶念或无记的状态调整为善念，并发菩提心。

上座静修的第一个步骤是发菩提心：发誓要为众生而成佛，为了成佛而打坐修行。

第二个步骤是修简单的上师瑜伽。先念诵三遍《金刚七句祈祷文》迎请上师。一般的迎请是指从另外一个地方迎请到这个地方，这还不究竟。究竟的迎请是本来就在眼前，就在自己的头顶上方。能这样忆念或认知，然后在这样的正见或见解中稍微安住一下。上师的形象可以观为莲花生大士，也可以直接观上师。

然后在上师那里受四灌顶（宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶），或观上师直接化成光融入自己的体内，自己的心和上师的智慧融为一体，在这个境界中安住，安住在心的本觉当中。自然地安住——就像被风扬起的沙子，风一停，沙子自然就落到地面上——心自然地回归了当初。当初的状态，就是你的家，就是你的自性，就是你！

坚定的信念

真实做任何事情都一样，都要靠一个坚定的信念。若是有一个坚定的信念，谁也难不倒你，再大的困难也无法阻碍你。

作为一个修行人，不能轻易立下誓言。既然立下誓言了，就算遇到再大的困难也不会动摇。就像刻在石头上的字一样，不管遇到怎样的风雨，也不会被抹掉。

有的人发心做事、立下誓言以后容易动摇。这种人容易招魔，那些天魔外道、鬼神都不害怕这种人。天魔外道也有各种迷惑众生的手段，他们会把容易动摇的人作为目标。所以，不管做什么事情，稳重和定力是很重要的。为什么有的人有威仪？因为他的人品稳重，信心坚定，那些天人、鬼神都不敢侵害他。

我们的本师释迦牟尼佛，为什么最后在菩提树下圆满成道了？依靠的也是坚定的信念。他在菩提树下简单地铺了一个草垫，入座的时候立下誓言：若不成道，粉身碎骨也不下座；即使肉体分散、骨头坏死，双腿也决不散开。在这个过程中，魔王波旬也没有闲着，给佛陀制造了好多对境。他幻化出各种形状的鬼魔来扰乱佛祖，但佛祖没有畏惧，也没有生起嗔恨心。魔王波旬又以神通变化出很多美女来诱惑他，佛祖也没有动心。释迦牟尼佛就是以这样一个坚定的信念，最终成道了。所以说，坚定的信念非常重要！

心的禅定，本身就是一种力量，这个力量不可思议。因为我们的心到处都有，万事万物都是自心的显现。在万事万物以外，找不到心。若是心的力量能够集中到一起，整个法界的力量就都集中到了一起，这个力量谁能超越？但是如果我们的心散乱了，力量就散了。

我们仔细观察自己的心，它一刹那也不停。在一个刹那当中，它会有很多起心动念，统统都是妄念。心的力量没有集中到一起，所以就没有力量。我们超越不了这些物质，现在是物质降伏了我们，控制了我们，牵引着我们。我们总是怀疑自己，总是觉得自己“肯定不行”。一怀疑，心就不定了，力量就散了，不是一而是二了。所以一心一意是成就的根。

其实做任何事情都一样，都要靠一个坚定的信念。若是有一个坚定的信念，谁也难不倒你，再大的困难也无法阻碍你。



第二篇　净土若比邻

随缘自在是净土

如果见性了，有智慧了，不会放弃一个人，不会放弃一件事，这就是随缘。

世上没有完美，随缘了，放下了，就是完美。随缘是缘起，是“相”上的东西；放下是空性，是“体”上的东西，而缘起和空性是无二的。现在有的人执着空，认为都是空的，所以就不用念经了；认为都是空的，所以就不用做了。《心经》里讲的“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，完全说明了诸法的本性，事实的真相。放下是智慧，不放弃是慈悲，这叫智悲双运。如果见性了，有智慧了，不会放弃一个人，不会放弃一件事，这就是随缘。

对一个智者来说，结什么样的缘都可以，了什么样的缘都能接受，他是在表法。虽然他在轮回，也在遭受一些不幸，但是他不会有任何的烦恼与痛苦。虽然佛菩萨在轮回

里，在六道中，但是他们没有被六道染污，没有任何痛苦。犹如莲花生长在淤泥中，却不会被淤泥污染一样。这是为什么呢？因为佛菩萨是自由自在的，所以是快乐的。

佛菩萨和凡夫在流转轮回的时候是不一样的。佛菩萨是因慈悲心而转，是为了救度众生而来的，他们是自愿的，是自由的；凡夫是因贪心而转，被业力牵引来的，他们不是自愿的，是身不由己的。

比如说我们今天要去一个地方，如果你非常欣赏这个地方，自己愿意来，那你肯定不会有烦恼、痛苦；另外一个人，不愿意来，是被逼来的，那他肯定会烦恼、痛苦的。佛菩萨也不可能总在一个地方，他也转，但他是自由的，所以就快乐；凡夫是不自由的，所以就痛苦。在佛菩萨的境界里，哪里都是净土；在我们凡夫的境界里，哪里都是尘土，只有这个区别。

慧眼识净土

净土与尘土，就在一念之间。

什么叫智慧？在一切境界、对境当中能够把握适度，这叫智慧。如果能把握适度，就不会有任何障碍和烦恼，一

切都通达无碍。可是我们连人和环境，人和人之间的关系都搞不好，“这个环境我适应不了，那个环境我适应不了；我喜欢这个人，我不喜欢那个人。”为什么呢？不是环境的问题，也不是人的问题，而是你自己缺乏智慧。没有智慧的人到哪里都不会有圆满，不会有清净的时候。不清净的都是自己的心，不圆满的都是自己的心。所以，换环境解决不了问题，换同事、换伴侣也解决不了问题。

那怎样解决？以正知正见降伏自己的心。心调整好了，一切就都圆满了；心态把握住了，命运就把握住了；心态改变了，命运就改变了。所以佛讲，一切都是唯心所现，唯识所变，都是自己的心态。对一个真正学佛修行的人来说，改变命运是一件很容易的事，把握命运也是一件很容易的事。

所谓的清净刹土，你去外面寻找也找不到。什么是净土，什么是尘土呢？就在一念之间。如果念转过来了，就是净土；如果念没有转过来，就是尘土。若是你念转过来了，即使在地狱也是在清净刹土；若是你念转不过来，即使在清净刹土也是在地狱。

所以不要到外面去解决问题。如果想解决问题，就要从心入手，这叫修行。虽然佛在世的时候也一样行住坐卧，但是内心的境界和凡夫不同。一个是在清净刹土，一个是在不清净刹土；一个是智慧，一个是烦恼；一个是快乐的，一个是痛苦的。这是差别，外表上不一定有太多的差别。

虽然佛有很多不可思议的神通，但不是谁都能感觉得到，只有有缘的众生才能感觉得到；虽然佛有三十二相、八十随好，但这也不是每个众生都能见到的，只有有缘的众生才能见到。所以，佛说“佛度有缘人”。在有缘的众生面

前，佛是圆满的，佛也可以度化他；可是对无缘的众生来说，佛不是圆满的，佛也没法度化他。就像善星比丘，虽然跟随佛那么多年，但是没有见到佛的功德，最后离开了。所以一切都在心，不在形式。如果大家真的想解脱，就去改变自己的心相续，去降伏自己内心的烦恼、分别和执着。这才是最重要的！

生活在佛的事业中

不是生病时不去医院治疗，只在佛像前跪着祈祷；也不是有事或生活、工作上出状况了，不靠他人的帮助，只等佛的加持……而是要把医疗，把他人的帮助等外在的助缘，看成是佛的幻化，佛的事业。

我们皈依上师三宝以后，若是遇到危难了，比如生病了，有事了，不顺利了，不能寻求别的依靠，只能祈祷上师三宝加持。

这里说的意思是，我们不是不可以依靠外在的助缘，而是要转为道用，都要视为佛的事业。不是生病时不去医院治疗，只在佛像前跪着祈祷；也不是有事或生活、工作上出状

况了，不靠他人的帮助，只等佛的加持……而是要把医疗，把他人的帮助等外在的助缘，看成是佛的幻化，佛的事业。

凡是帮助我们，利益我们的一切都是化身佛，都是佛所幻化的，都是从我们的本性、佛性当中显现的。哪一个不是本性、法性的显现？哪一个不是佛性的显现？作为修行人，我们要处处提起正念，处处坚定信念。所以此处讲的“任何时候都不靠别的，只靠上师三宝”的意思是：一切境相，无论是顺境还是逆境，都是佛的化现，一切都是佛度化众生的方便。

事实上，佛与魔都在教化众生，佛是在正面教化众生，魔是在反面教化众生。我常说，在顺境中积福，在逆境中消业，将一切转为道用；在一切境相中，不分别，不执着，心如如不动一切都是平等的……这就是智慧。

生活、工作上有困难了，朋友来帮助的时候，要想成是佛来帮助我们，是菩萨来救度我们。生病了，到医院接受治疗的时候，要认识到这都是药师佛的幻化和游舞，都是药师佛的事业。佛度化众生的方便、方法叫佛的事业。如果能把医生、药物都看成是佛和佛的加持品，看成是佛度化众生的方便，这不仅是去病，还是消业。

什么叫转为道用？就是转念。念转业消，念不转不能成就。倘若你念转不过来，即使每天都上课，都修法，也不能成就。没有魔不成佛，烦恼本身也是菩提，也是智慧。念一转，烦恼就变成了智慧；念一转，魔就变成了佛。其实魔和佛只是一种概念。任何境相，无论是寂静的还是忿怒的，无论是好的还是坏的，没有扰乱你心的宁静，就是佛；若是扰乱了你心的宁静，影响了你心原有的状态，就是魔了。

怎样才能得到观音菩萨的加持

只有诚心诚意、一心一意忆念观世音菩萨，才可以获得如是的功德。

大慈大悲的观音菩萨救度众生的心情非常急迫，为救度众生，用尽了一切办法，最后实在没有其他的办法了，就把自己的名字做了加持，发愿："忆念我之名号三次者，愿彼于轮回中无有恐怖感，消除恐惧。"

也许很多人想，我也念过"南无观世音菩萨"，而且不止念三次，有时候天天念，没有消除恐惧啊！观音菩萨发的是清净的愿，你只有以清净心才能和她相应。所谓"忆念三次"，是指以清净心做忆念。

因为观音菩萨的愿已经圆满了，她已经成就了，所以不论何种众生，只要这样做，就一定能远离恐怖，当下就可以解脱。需要强调的是，必须要有清净心，虔诚心。虔诚心也不离清净心，有清净心才有虔诚心。之前，因为有我执的掺杂，就有自私，就不能说有虔诚。

很多人都说："我虔诚祈祷，一心祈祷……"难啊！如果是一心就好了。一心本身就是加持，而且是不可思议的加持；一心本身就是力量，是真正的力量！可是，你的心地不清净，恐怕做不到一心啊！"一心"是不怀疑，没有疑惑的意思，那完全是净土。

"我念了那么多观音菩萨的圣号，天天祈祷观音菩萨，

但还这么倒霉，天天遭受痛苦。”这是因为你自己的心不够清净。只有诚心诚意，一心一意忆念观世音菩萨，才可以获得如是的功德。之前是不可能的，不要怀疑。

我们讲这些名号、咒语的功德时，讲的是法的功德、法的利益，法能不能入你的心，能不能融入你的相续，这是最重要的。只有把法真正融入相续了，你才能获得这些功德。因为法和你的相续成为一体了，这个时候才有功德，才能得到利益，之前是不可能的。

邂逅自性佛

佛的能量，就是万事万物的能量，也是自性的能量。真正的佛是自性佛，既是我们的自性，也是诸法的自性——这都是一体的。

要修行，就要在一切对境当中修炼心态。不管我们遇到的是善人还是恶人，是顺境还是逆境，都是如意宝，都是锻炼心态的一个良机！大家不是要练行为，而是要练心态。佛法里讲了很多练心的方法，我们要通过这些方法来锻炼自己的内心，启发自己的善念。

比如我们烧香、拜佛的时候，要提起善念，练恭敬心、

施舍心。我们给佛烧香、磕头，就是要增长恭敬心。什么是恭敬心？就是忆念对方的功德，生起欢喜心；反省自己的过患，生起惭愧心。在这样的状态当中，我们才会有改变，才会有进步。

虽然很多人在烧香、拜佛，但是却把佛当成神来求，“保佑我，让我健康……”其实“求”是一种苦，“求”本身就是过失。如果你提起恭敬心了，心态改变了，一切自然就称心如意，根本就不用求。当你无所求，心平静下来的时候，才有所谓的加持，才能感觉到佛的能量。你的心里有那么多贪欲，心浮躁、烦乱的时候，根本感觉不到佛的能量。

佛的能量，就是万事万物的能量，也是自性的能量。真正的佛是自性佛，既是我们的自性，也是诸法的自性——这都是一体的。当你的内心平静下来的时候，你的佛性、自性的能量就显现出来了。如果你的心不定，根本觉知不到佛性，根本不可能得到自性的能量。我们不要求——求是不行的，我们要修，尤其是大乘修行人更要修。自己要自信、勇敢，应该如是思维：我要继承佛的事业，我要成办佛的事业……

当你的信念特别坚定，内心特别自信的时候，没有什么事是做不到的。那时，成就就在眼前！

真正的自信从哪里来

凡夫的自信不是真正的信心，不坚定，会退转。而真正的信心是一种诚信，是一心，诚信与一心是不怀疑、不动摇的。

作为一个修行人，任何时候都不能自傲，也不能自卑，而应该自信。因为自信不是傲慢！

我以前给大家讲过，刚开始的时候，佛在很远的西方极乐世界，十万亿国土以外；通过消业积福，领悟到了真理，认识到了真相，明白了上师就是佛，佛就在眼前；继续消业积福，通过上师的窍诀，最后认识到了自己就是佛。

佛有色身佛和法身佛。色身佛是法身佛的显现，法身佛才是真正的佛。其实法身佛就是我们的自性、心性。每一个人都是佛，都是本性清净的佛。如果都是佛，是不是就不用修行了？不是，虽然都是本性清净的佛，但还不是断证圆满的佛。因为该断的惑还没有断，该证的智慧还没有证，断证的功德还没有圆满，所以本具的佛性还没有显现，还起不到作用。

通过修行，找到了本具的佛性，才会回归当初，那时才有真正的自信。之前所谓的自信是傲慢，是一种过患，到关键的时候还会动摇，还会失去信心。凡夫的自信不是真正的信心，不坚定，会退转。而真正的信心是一种诚信，是一心，诚信与一心是不怀疑、不动摇的。

人都应该有自信，我们学佛的目的也是培养自信——“我的本性是佛，假如我能回归本性，能让自己修成佛，我就是万能的。”谁能掌握空性，谁就什么都能，什么都行。这是空性的力量，也是本性、佛性的力量。

心的折射

因为人类也有各自不同的业，不同的因缘，不同的福报，所以就有各自不同的感受或境界。

同样一杯水，六道众生以及佛菩萨所见到的景象是不同的。地狱众生看到的是炽热的铁汁；饿鬼众生看到的是脓血；人看到的是水；天人看到的是甘露；空无边处众生的境界里只有虚空，看不到任何物体；识无边处众生的境界里只有意识；佛、菩萨看到的是一尊佛，是一个清净、圆满的境界。

不同的众生看同一物质时，为什么看到的是不同的景象呢？因为这是众生自己业力的感召，自心的显现。假如你要求饿鬼道的众生见到水，除非他们的业力清净后投生为人了，否则是不可能的。

同样，因为我们人类也有各自不同的业，不同的因缘，

不同的福报，所以就有各自不同的感受或境界。如果我们在平常的生活、工作中，总是站在自己的角度，按照自己的想法去要求别人，就会产生各种矛盾和冲突。你认为：我是这样的，所以人人都应该是这样。如果别人不是这样，你就烦恼，这就错了。你现在能信佛、学佛，这是你的个业；他现在不能信佛、学佛，这是他的个业，不能勉强。他不信不学，你因此而烦恼，就错了。你现在为什么烦恼？因为你不理解他人。如果你理解了，就不会有这些烦恼了。明白真理本身就是一种智慧，有智慧才能没有烦恼。

因为我们有业障、烦恼，所以显现在我们面前的境界是迷乱的，不清净的。这都是我们自己业力的感召，自心的显现。实际上，没有不清净的，也没有不圆满的。我们看到的是房屋、人，其实佛菩萨看到的就是清净的刹土、佛菩萨。

我们经常说“处处都是清净处，人人都是佛菩萨”。如果仅仅在口头上这样说，没明白道理没有用，真正要达到那种境界很难。我们现在之所以有不清净、不圆满的显相，是因为我们的业障还没有消掉，福报还没有圆满。只有当我们的业障消掉了，福报圆满了，才能达到究竟清净的境界，证得究竟圆满的果位。

因慈悲心而转，是为了救度众生而来的，他们是自愿的，是自由的；凡夫是因贪心而转，被业力牵引来的，他们不是自愿的，是身不由己的。

第三篇　命运的钥匙

在生活中主宰命运

心好了，一切都会好；心转变了，一切都会转变，这就是转变命运的方法。

佛法不离人世间，真正的修行在生活中。你不接触社会，不接触众生，怎么能利益众生，怎么能与众生结缘呢？不与众生结缘，将来怎么度化他们呢？出离心不是逃避心，而是一种勇敢的心，是敢面对，敢承担；菩提心是会面对，会承担。在面对这些事情，承担这些业果的过程中，不伤害自己，也不伤害众生，这是一种智慧！

这就是我讲的自觉觉他，自度度他。放下不是放弃，随缘不是随便，认真不是执着。我们要认真，但是不能执着。什么叫认真？有什么样的缘，就结什么样的缘；结什么样的缘，就了什么样的缘。了缘、了债才能了生死，这叫认真。认真去工作，认真去做每一件事，认真去做人世间的这些事，这是缘起。不执着就是放下，放下了以后，你虽然还在

人世间，在为人处事，在生活，在工作，但是不会受任何影响，不会有任何烦恼，这是解脱。

认真是一种智慧，执着是一种烦恼，一种痛苦，一种无明愚痴。可是我们现在很难做到不执着，很多人都处在这种偏颇的见解、行为中。一说放下就放弃了，一说不能执着就不认真了；一说不能放弃就又去执着了，一说要认真就执着了；一说要放下就又放弃了，一说不能放弃就又放不下，执着了；一说随缘就随便了，一说不能随便就不随缘，又攀缘了……

为什么把握不好这个尺度？为什么保持不住这种状态？就是因为没有智慧。修行不离生活，佛法不离世间，所以一定要在生活中，工作中学习佛法。要转念，要转变心态。心态转变了，一切都会转变。自己改变了，一切都会改变。不用去找外在的一些因素，把功夫下到心地上。为什么说每个人都是自己命运的主宰者？就是这个道理。

如何发心，完全由自己主宰，自己就是自己的主宰！自他再有势力，再有权力，你控制不了他人的心，他人也控制不了你的心。心好了，一切都会好；心转变了，一切都会转变，这就是转变命运的方法。佛法本来就是这样，一点点也不迷信，一点点也不深奥。

珍爱生命

幸福快乐之因叫善，烦恼痛苦之因叫恶，珍爱生命是幸福快乐之因。

对我们每个人来说，生命都是最珍贵的。我们天天在外奔波，就是为了养好自己这条命。一旦生命垂危，财富甚至仁义道德都可以舍弃。生命的珍贵，对于苍蝇、蚊子、蚂蚁等众生来说也一样。那些鸡鸭鱼虾等小动物，你抓它们的时候，它们拼命地挣扎，就是因为害怕失去这条命。

比如说蚊子，虽然它知道喝你一口血特别危险，很可能会丧命，但是如果不喝你一口血，就会饿死。尽管这样，它也不敢直接飞过来叮你，在你身边绕来绕去，最后找到机会叮了你一口——可是很不幸运，还没来得及逃离，就被你打死了。它咬你一口，只是一顿饭；你打死它，那是一条命！就因为这一顿饭，它的生命结束了，真可怜！

蚂蚁、虫子之类的小动物也是一样。你一碰到它，它就吓得一动不动。它知道有危险，很害怕，想躲起来，可是无处可躲，也许一下子就会被弄死。它们也是由于业障，才变成力量特别弱的众生，连躲开的能力都没有。

人非常自私，也非常残忍，为了自己能吃上新鲜的食物，就将蹦跳的鱼虾活生生地油煎或烧烤；将乌龟活活地撬开龟壳，生喝龟血，还美其名曰“补身”。对于这类生命而言，人间就是地狱，不知道它们曾经造作了什么罪业，要感

得如此痛苦。它们都带着怨恨而死，死后会变成我们的冤亲债主紧紧地跟随我们，随时找机会向我们讨债，让我们生病、出事。

实际上谁也伤害不了谁，谁也占不了谁的便宜。因果面前众生平等，业果丝毫不会浪费。今天我们有能力时杀它们，将来它们有能力时也会杀我们。佛陀为什么说杀生的罪过最大？就是因为生命对每个众生来说都同样珍贵！我们能珍爱其他众生的生命，自己的生命才能有保障。

最准的算命方法

过去你是怎样的，看你现在；以后你会怎样，也看你现在。以你现在的行为去推测、衡量，就知道你的未来世是什么样了。这是最准的算命方法。

我们学修轮回过患时，对十八层地狱中的八热地狱、八寒地狱、近边地狱中的很多痛苦，只是大概地形容，无法详细地描述。极乐世界的功德与快乐，在《阿弥陀经》等佛经里也只是大概地形容，难以仔细描述，不可言喻，可这些都是事实。无论是地狱，还是极乐世界，可以说离我们很近，

也可以说离我们很远。对一个罪孽深重或福报具足的人来说非常近，就在眼前。只是目前你还没有感觉到，没有真正地去体会而已。为什么说就在眼前？因为死亡无常，人随时都会死，死了之后，瞬间就会下地狱或到极乐世界。无间罪及类似这样极其严重的恶业，都是直接下无间地狱的因，不用经过中阴身，也不用经过阎罗王的审判。

以嗔恨心造恶业，是下地狱的因。仔细观察观察自相续，我们不是没有嗔恨心，也不是没有以嗔恨心造过业。前几天还以嗔恨心造业了呢！前几年也以嗔恨心造业了呢！几十年前就更不用说了，天天以嗔恨心造业。在此生当中，我们以嗔恨心造了那么多业，以此可以推测，过去世中肯定也以嗔恨心造过很多业。

莲花生大士讲，过去你是怎样的，看你现在；以后你会怎样，也看你现在。过去你是怎样的，不要去问仙家，不要去问算命先生，以你现世的状态去推测、衡量，就知道你过去世是什么样的了。以后你会怎么样，也不要去问上师，不要去问其他人，以你现在的行为去推测、衡量，就知道你的未来世是什么样了。这是最准的算命方法。

在今生今世，我们以嗔恨心造过杀业等很多恶业，这说明过去世中也肯定以嗔恨心造过很多恶业。这样，在我们的相续中、在阿赖耶识中已经有种子，有因缘了，很快就会发芽结果。到时我们还要经历这些痛苦，也许一会儿，也许明天，也许过几天，很快就到时候了。

无论是思维，还是观修时，都要具体一点。开示里讲的本来就是你我，讲的就是我们自己，不是别人。所以，这些都要拿到自己的身上来，都用到自己的身上，才会有感受。

《亲友书》中讲："于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。"假设在一日之中，或者在一个小时当中，三百短矛同时刺入你的体内，每一天或每一个小时都这样折磨你，这个痛苦是不是非常难忍，非常严重？不但我们自己觉得非常痛苦、残忍，我们身边的这些众生也一定会这样觉得，肯定会说："太痛苦了，太残忍了，这是什么果报啊？"然而这种痛苦，都不能与地狱里最最微小的痛苦相比。

而我们快要堕入地狱了，快要感受这些痛苦了，能不着急，能不害怕吗？应该是心急如焚，应该是提心吊胆，应该是惊恐万分！有没有这种急迫和恐惧的感觉？如果没有，你还是没有听明白，还是没有修行。

我们学修轮回过患的目的，是在心里产生厌离心、恐惧心，这是必要的。如果一点感觉都没有，一点触动都没有，肯定是闻法不如法，思维不如法，修行不如法。虽然身在修法的行列中，但是心没有在佛法里，心相续与佛法分开了，在两条道路上了。倘若心相续和佛法在同一条道路上，不可能没有触动，不可能没有感觉，不可能生不起厌离心，不可能生不起恐惧心。

你平时总是提心吊胆的，一会儿怕这个，一会儿怕那个，晚上睡觉都要把门窗关好，怕鬼神进来。你把那个破门关上了，就能挡住鬼神了？晚上不敢出去，还要找个伴儿。你找个伴儿就能解决问题了？不要说找一个伴儿，找一千个人陪你也没用，这都是幼稚的想法。该恐惧的不恐惧，不该恐惧的恐惧；该害怕的不害怕，不该害怕的害怕，这就是颠倒！

讲地狱的时候，都好像与自己无关一样，心不在焉、若无其事……你很快就要感受这些痛苦了，到那个时候我看看你到底有没有事，到那个时候你不可能不害怕，不可能不后悔，不可能不着急，可是一切都晚了！业力现前的时候就像洪水一样，根本挡不住，再后悔也没有用，再着急也没有用，再害怕也没有用！如果你有智慧，就应该提前准备，提前防卫。即使“洪水”来了也不怕，因为已经准备好了。同样，即使死了也不怕，因为已经有把握往生西方极乐世界了。

二力合一愈身疾

我们学佛以后，是不是再不能到医院里看病了？是不是再不能吃药了？是不是必须通过修持佛法去解决？

我们平时一看到珍贵的药物、营养品，第一念想到的都是自己：“哎哟，我要补补自己的身体，我要增加自己的营养！”我们不应该这样，而应该先将这些营养品、珍贵的药物都做供养，再当加持品吃。才能真正补充营养，才能真正治病——治的是业障、烦恼、我执这些病。这是从根上治

疗，抽薪止沸。不然，即使再珍贵的药物、营养品，也只能暂时把病治好，还是扬汤止沸，不是从根上解决。所以大家转个念，先做供养，再当加持品吃。这里面有种力量，可以说是佛的力量，也可以说是正知正见的力量，也可以说是清净心的力量。

虽然佛的力量无处不在，但是若想获得这种力量，自己要有清净心。有清净心才能获得这种力量，也可以说清净心本身也是一种力量。其实，在你的相续中能产生清净心的因缘，就是佛的力量，这叫“佛的事业无处不在”。若你产生了信心、清净心，同时就有力量了，所以说“二力合一”。

我们学佛以后，是不是再不能到医院里看病了？是不是再不能吃药了？是不是必须通过修持佛法去解决？不是。若是这样，又堕边了。虽然我们可以到医院看病，可以吃药，但是你要明白，医院、医生、药物、设备等，都是佛的事业。你到医院接受治疗的时候，必须要保持正知正见。佛法不离世间，这本来就是佛的事业，是佛度化你的一种善巧方便。你必须明白，并且以这样的心态去接受治疗，就没有离开佛法，也没有离开佛的加持，有这种见解，二者就合一了。这才是真正的正道，不堕落任何一边。

做个自由的人

如果能摆脱轮回，摆脱烦恼，摆脱业力，你就自由了。

大家都喜欢说“我要自由”。其实，只要在六道轮回中，就是不自由的。如果能摆脱轮回，摆脱烦恼，摆脱业力，你就自由了。若是在六道轮回里，不可能自由，因为有业力在牵引你，有烦恼在控制你。贪心一上来，你就没有自由了；嗔恨心一上来，你就没有自由了；嫉妒心一上来，你就没有自由了；傲慢心一上来，你也没有自由了。

“我要找一个好工作，我要找一个好伴侣，结婚以后我要幸福……”虽然我们想得都很美，但是在业力的牵引下，结果往往都是相反的。越来越不自由，越来越不幸福——这都是因为有业力的牵引。包括我们投生的时候，都是业力的牵引，根本不自由。而那些佛菩萨是自由的。他们会观察自己的所化众生在哪里，应该靠什么样的父母在人间投生——都是可以选择的。他们也是有任务的，完成任务以后也是自由的，想走就走。

而我们这些凡夫，来去是不自由的。现在我们喜欢什么，投生的时候可能就显现那样的景象。比如说你喜欢花园，喜欢广场，喜欢超市，喜欢商店……你投胎的时候，就会显现这些。如果你最喜欢花园，中阴身的时候它就显现了，“我要到那个花园看看”，就投胎了；有的人喜欢超

市，中阴身的时候它就显现了，到“超市”里看看，就糊里糊涂地投胎了。可是当时根本不知道自己投胎了。

我们长大以后，都想上一个好大学，找一个好工作，但结果都是相反的。考不上大学痛苦，找不到工作痛苦。成家立业的时候，心里想得很美，“我要找一个什么样的伴侣”，但结果往往是相反的，根本找不到这样的人。生孩子也是一样，“我要生一个特别听话、特别聪明的宝宝！”生下来以后，哪有那么好啊？

六道中只有痛苦，没有安乐。我们现在要摆脱烦恼，摆脱痛苦。如果想达到这样的目的，就要有智慧。按照佛的教言去做了，你的内心就有智慧了。这样，无论你在哪里，无论什么时候都不会烦恼，不会痛苦。如果你不按佛的教言去做，你内心就没有智慧。这样你在任何时候，在任何地方，做任何事情都是一样的，都是烦恼的，都摆脱不了痛苦。



轮回之中苦因多

仔细观察一下自己的思想、行为，不知不觉地就造恶业了……时时刻刻都在造恶业，这都是痛苦之因。

我们在六道中轮回，苦因多，乐因少。

什么是乐因？就是享受快乐的因，即善业。而善业是偶尔产生的，可谓少之又少。不用说其他众生，连我们这些学佛修行人都没有修善业。我们现在都在学佛修行，很多时候还自认为很了不起，觉得自己很有修行。但是你衡量一下自己，看看自己积累过什么善根，自己行持的是否是真正的善法？仔细一观察，没有啊！享受快乐的因是善业，积累点善根特别不容易，所以我们得不到安乐是正常的，享受不到快乐是正常的。因为我们没有修过善业——既然没有因，哪有果啊？

有的人还怨天尤人："我怎么这么倒霉？我怎么这么痛苦啊？人家多有福报，多自在快乐啊！"你应该怨自己，因为你没有做善事，你没有积累善根。人家有福报，因为他积累善根了；人家快乐了，因为他行持善法了。

什么是痛苦之因？就是不善业。我们仔细观察一下自己的思想、行为，不知不觉地就造恶业了……时时刻刻都造恶业，这都是痛苦之因。我们所造快乐的因少，痛苦的因多，所以苦多乐少是很正常的，有什么可怨天尤人的？

我们在六道中轮回，都离不开痛苦的本性，超不出痛苦的范围，所以有苦是正常的。你觉得正常，能面对痛苦，痛苦就会变成快乐，这叫解脱，就是一个转念嘛！为什么说“此岸即是彼岸，轮回即是涅槃”？就是一个转念。涅槃指的是快乐，轮回指的是痛苦。若念转不过来，就是轮回，就是痛苦的；若念转过来了，就是涅槃，就是快乐的。你念没有转过来，说明智慧还是没有打开，所以处处遭遇痛苦，处处遭遇灾难，这是正常的，因为你在六道中轮回！痛苦本来就是轮回的自性，所以不要怨天尤人，当修安忍。

不覆不藏本身就是消业

做人应该表里如一，不能有当面和背后的差别，因为因果是不虚的，谁也欺骗不了谁。

《大圆满前行引导文》中有这样一个公案。从前，奔贡甲格西到一位施主家的时候，施主们都到外面去了。看到施主家里有茶叶，他想：我没有茶叶，应当偷一些回去，留着以后住山修行时用。当他把手伸进茶叶袋时，立即提起了正念。于是，他大声呼喊施主们：“我这个人正在偷茶叶，将这只手从手腕处砍断！”

如果将公案里的奔贡甲格西换成我们自己，我们肯定做不到这样。我们能提起正念，能停止这种行为就不错了，根本不可能这样大声告诉众人。其实，有想隐藏、隐瞒的心，本身就是一种过失。

以前佛在世的时候，为什么有那么多的成就者呢？因为他们没有隐瞒心。如果犯戒了，佛一问他们就会坦白，不会有丝毫隐瞒。他们的思想多单纯，内心多清净啊！

做人应该这样表里如一，不能有当面和背后的差别，因为谁也欺骗不了谁，因果是不虚的。

其实，因为都是凡夫，不犯戒、不犯错是不可能的。只要不隐瞒，能忏悔，就可以了，忏悔要不覆不藏。可是作为凡夫，谁能做到不覆不藏？如果能做到不覆不藏，业障就消除了，不覆不藏本身就是消业。

真正的护身符

对一个真正的修行人来说，戒律才是真正的护身符。

一讲戒律，有些人就觉得是佛在控制自己。其实，这是佛在保护你，在救度你。

现在有些人到这里请护身符，到那里请护身符，在身上挂着，就是为了保护自己。没有用，这叫着相。对一个真正的修行人来说，戒律才是真正的护身符。如果没有内在的护身符，即使戴再多外在的护身符也没有用。我们都不愿意遵守戒律，觉得这些都是佛的事，认为佛涅槃后，就没有必要受持戒律了。这是佛的事吗？这不是佛的事，这是你的事！这样才能真正保护你！

我经常讲，外魔不是真魔，心魔才是真魔。你要降伏心魔，必须要靠戒律。如果不能降伏心魔，随时都会有外魔。有的魔你能发现，有的魔你不能发现，有的魔你不但不能发现，还当成了宝贝。

魔是什么样子？是不是头发乱乱的，指甲长长的？不是这样的！即使有这样的，他们也是鬼道的众生，是可怜的对境，我们根本不用害怕。

那什么是真正的魔？你执着什么，什么就是真正的魔。真正的魔令你很难发现，很难认识到。如果你发现了，认识到了，离成就就不远了。这些魔都是由心魔引起的，没有心魔就没有外魔，心魔才是真正的魔！戒是定，你要降伏心魔，就要靠戒律。如果你受戒了，戒体本身就是护身符，你根本不用再另外请护身符了。

其实，受戒与守戒就是保险，这不仅是今生的保险，还是生生世世的保险。世间的一切都是缘来缘去，来就来，走就走。该有的都会有，不该有的都不会有；该留下的都会留下，不该留下的都不会留下。这都与自己的福报和缘分有关，没有必要想那么多，也没有必要去执着这些。

生死自在待阎罗

死魔就藏在我们身边，随时可以结束我们的寿命，一切权力都在他手上。

我们已经有幸得到了暇满人身，丰衣足食，身康体健，也没有什么疾病，顺缘样样具备，这个时候应该好好地利用此良机精进修行。我们往昔造过很多恶业，业力缠身，这些恶业的果报早晚都会现前。业力现前的时候谁也挡不住，等到往昔所造恶业的果报成熟的那一天，会悔之晚矣！

现在很多人学佛修行都是一拖再拖的："没事，我现在还年轻；没事，我现在身体还好……"其实，这个时候更应该精进，"我现在还年轻，要趁年轻精进修行……""我现在还健康，要趁健康精进修行……"

遗憾的是我们都不这样想，反而觉得自己很年轻、很健康，然后懈怠了，修行、解脱的事一拖再拖。"没事，等我老了、有病了再说……"如果有病了、老了，你还能修行吗？你到现在还没有感受过老苦，一旦你老了，感受老苦的时候，很难精进，很难修行啊！就像现在的一些老人，虽然他们也非常想学，也非常渴望解脱，但是他们学不了多少，也修不了什么，那个时候难啊！

再说，生命是无常的，死亡还能等你吗？是不是阎罗王告诉你："没事，你现在不要着急，等你老了，退休了，再精进修行……等到你解脱那天，我再来接你……"是不是你

和阎罗王、死魔商量好了？阎罗王什么时候来接你，死魔什么时候来接你，你怎么知道呢？

寿命完全是欺惑性的，我们的身体就像抵押品一样，自己无权支配。死魔就藏在我们身边，随时可以结束我们的寿命，一切权力都在他的手里。虽然你不想离开这个世界，但是他要你离开，你就得离开；虽然你不想失去这一切，但是他让你失去，你就得失去，包括财产、亲人和自己的肉体。你没有权力说："这是我的亲人，这是我的财产，这是我一直爱护着的身体。"死魔不管这些，他让你跟着他走，你就得乖乖地跟着他走，别无选择。

我们现在学佛修行，就是要把寿命的自主权从死魔的手里夺过来。如果能生死自在，你就成功了。所以，大家要珍惜现在，把握当下，利用此良机昼夜不停、全力以赴地精进修行，成办解脱。

如果你错过了这个解脱的机会，佛菩萨没有损失，善知识、善友没有损失，都是你自己的损失，到那个时候，是你自己害了自己。今天有人骂你，打你，甚至抢你的东西，这都不叫伤害；若是你错过了这么好的机会，失去了这么好的机缘，这才叫伤害。这是谁造成的？是你自己造成的！所以，自己才是自己最大的敌人！自己对自己的伤害才是最大的伤害！

第四篇　攀登

明理与信心

信心从明理中来。如果没有信心，或者信心不是特别具足，就应该多学、多研究、多修，才能把信心修上来。

曾经在藏地有位老妇人，与儿子相依为命。儿子经常到印度经商，老母亲多次嘱咐他，印度金刚座是圆满正等觉释迦牟尼佛成佛的圣地，那里肯定有很多不可思议的加持品。你回来的时候，一定要给我带一个加持品作为顶礼的对境。可是儿子每次回来都忘了。有一次，他又要去印度，这时老母亲恳切地跟他说："如果你这次再不给我带一个加持品回来，我就死在你面前。"可是儿子回来的时候又忘了，快进家门的时候，突然想起了老母亲的嘱咐，情急之下，就在附近寻找，他在路边找到了一个狗头，于是把狗牙拔了下来，擦一擦，包起来，带回了家。然后跟老母亲说，这是自己特

地从印度带回来的，是佛的牙齿，你可以把它做为顶礼的对境。老母亲特别高兴，把狗牙当成了佛牙供了起来，天天磕头、供养、烧香、祈祷。在她的心里只有佛牙，没有狗牙。结果，那颗狗牙降下了很多舍利，也出现了很多光。老妇人去世的时候，出现了很多往生的瑞相。

如果有信心，狗牙也能变成佛牙；如果有信心，靠狗牙也能成就！表面上、形式上无所谓。如果有恭敬心，有信心，就能得到加持，就能得到成就。佛有不可思议的加持，有不可思议的加持，才能得到不可思议的成就。如果有具足的信心，即使没有太多的文化，没有太多的知识，也能成就。比如，很多老年人都特别虔诚，临终的时候都有往生的瑞相。虽然他们没有文化，不懂太多佛理，但是有具足的信心，所以得到了成就。

具足信心说容易也容易，说难也特别难。现在的人都说："我对上师三宝有信心。"可是到时候谁都没有信心。有具足信心的人很少，大多数人在关键的时候还是自以为是，还是自己说了算；还有些人遇到一点点坎坷或挫折的时候，就把上师三宝忘了，根本不按照上师三宝的要求去做。

具足的信心特别重要，这也跟前世的修行有关系。信心有前世修的，也有今生修的。有的人刚开始接触佛法的时候，就有具足的信心；有的人刚开始没有信心，慢慢地就有信心了；有的人刚开始接触佛法的时候有信心，可是没有太大的信心，慢慢地信心就增强了，具足了。这样的情况有很多。

学佛修行不是一生一世的事。有的人信心特别足，不用学那么多，不用修那么多就成就了，这就是前世修的；有

的人信心不是特别足，可是也有一些，这也算是有一定的基础了，可以继续培养；有的人根本没有信心，这种人无法救度。

我们为什么要研究、学习佛理？就是为了培养具足的信心。对于信心不是特别具足的人来说，明理非常重要。信心不是特别具足的人，需要学修、研究佛理。信心从明理中来，明白了道理才能生起信心。如果没有信心或者信心不具足的时候，说明你还是没有明白佛理。如果没有信心，或者信心不是特别具足，就应该多学、多研究、多修，才能把信心修上来。

惜此殊胜之机缘

难得的人身我们已经得到了，这是最大的福报；难闻的佛法我们也闻到了，这是第二大福报；很多学佛人都是盲修瞎练，虚度光阴，而我们跟这些人不一样，我们懂得了佛理，还有这么好的学佛修行的机会和缘分，这是第三大福报。

轮回里的众生无量无边，而大部分的众生都在地狱里。地狱里的众生最多，饿鬼第二多，旁生第三多，阿修罗第

四多，人和天人没有几个。天人和人的数量就像指甲上的微尘，而地狱众生的数量如同整个大地上的微尘。

难得的人身我们已经得到了，这是最大的福报；难闻的佛法我们也闻到了，这是第二个大福报；很多学佛人都是盲修瞎练，虚度光阴，而我们跟这些人不一样，我们懂得了佛理，还有这么好的学佛修行的机会和缘分，这是第三个大福报。

既然我们有了这几个大福报，一定要珍惜。如果这次我们没有抓住机会，等福报都耗尽了，以后再也得不到人身，再也遇不到佛法，再也不会有这样的学佛修行的机会了。

抓紧时间学佛、修行是什么意思？不是天天在佛堂里坐着，而是每时每刻都观察自己的心，调整自己的心态。总是在那里闲着，把自己关在一个小屋子里，不可能解脱。虽然你把身体关起来了，但是你能把心也关起来吗？如果能管住自己的心，在哪里都一样；如果管不住自己的心，即使把身体关在屋子里也没有用。

一切都是心！看住这颗心，管好自己的心，调整好自己的心态，这就是学佛，这就是修行。很多人都觉得生活和修行有距离，把学佛修行和生活分开了，修行精进不起来，对自己越来越没有信心。不要这样！生活和修行一定要结合起来，把我们日常的工作和生活都变成修行，这才是真正的修行！只有这样学佛修行，我们才能解脱，才能成佛，否则是不可能的。

如理如法地学佛修行

如果一个人想到达某一个地方，既要有双目，也要有双腿。学佛修行也是如此。

如果大家真心想学佛修行，就应该先明理，再依教奉行。如果不明理，怎么学佛修行呢？这相当于人行走没有双目一样。如果没有眼睛，不仅不能到达目的地，还很危险。若只是明白一些道理，掌握一些知识和方法，却不去落实，就相当于只有眼睛，没有双腿，也不能到达目的地。所以我经常强调理论和实修要结合，修行和生活要结合，这些非常重要！

理论和实修要结合，只有实修，没有理论不行；只有理论，没有实修也不行。虽然有些人也明白一些道理，但是却不做不修，结果还是散乱、麻木，还是烦恼、痛苦。这样，即使掌握了再多的知识，掌握了再多的方法也没有用。就好比你很渴，还在河边，却不喝水，最终也会渴死的；或者好比你生病了，家里有各种药，你却不吃，最终也会病死的。

我们讲过不满精进，就是学佛修行没有满足的时候，永不停止，直至成佛。即使你明白了一些道理，掌握了几种方法，也不能满足，还差得远呢！如果自己觉得都明白了，都行了，其实你根本没明白，根本不行！越学越觉得自己不明白，越觉得自己差，越修越觉得自己更需要修，这个时候才会有进步。

对于修行，我们先不要想太多，不要找这个法门，那个法门。应该先向内观察，看自己有没有出离心，问问自己到底是不是真心想解脱，是不是真心想成佛？

你学佛修行的目的是什么？佛讲了学佛修行的三种情况：下士道、中士道和上士道。下士道是为了获得人天的福报，如健康、长寿、平安、发财、神通等世间的福报；中士道是为了自己求得声闻和缘觉的果位；上士道是为了众生求解脱、求成佛。

现在观察一下，自己是下士道、中士道，还是上士道？如果都不是，就是没有目标。如果没有目标，就是盲目地学修，即使努力了，也是徒劳无益。

如果是下士道，就是求健康，求平安，求发财，求世间福报的。即使你再努力，再精进，也只能得到人天一些暂时的福报与利益，无法能获得解脱，获得佛果。

如果是中士道，就是为了自己求解脱，求往生。即使你再精进，再努力，学修再如法，也只能得到声闻、缘觉的果位，不能成菩萨，更不能成佛。

如果是上士道，就是为众生求解脱，求成佛的，一切都为众生，不为自己，这是最圆满的

如果求的是世间的福报，就不用修出离心，也不用修菩提心，只要断恶行善，积功德、积善根就可以了。如果不管众生，只求自己解脱，就修出离心，断除对世间的贪恋，否则无法超出三界。在出离心的基础上，再修无我的智慧，就可以获得声闻和缘觉的果位。如果想成佛，只有出离心还不行，还要发菩提心。现在必须要这样发心，否则将来无法利益众生，帮助众生，度化众生。如果菩提心发出来了，就

什么都有了，就心想事成了。希望大家都能在相续中生起无伪的菩提心，都能迅速成就圆满佛果，迅速成就大圆满的境界，即身成佛。

不要让戒律成为压力

如果经常犯戒，过后也能忏悔，然后再犯戒，再忏悔，但是这就像我们走路一样，刚迈了一步，又退了回去；再迈一步，又退了回去……这样成就的过程是很慢的。

戒律是一切功德的基础。你可以没有其他功德，但不能没有清净的戒律。居士有居士戒，出家众有出家戒，大家依各自的缘分受戒，再尽量守护戒体。万一犯戒了，要立即忏悔，否则将来会感受恶果。

戒有根本戒和支分戒。虽然你现在做不到不犯戒，但是你能做到不犯根本戒也可以；虽然你现在做不到不犯戒，但是能忏悔也行。不犯戒和犯戒了能忏悔，这两种人有什么区别？他们都能成就，只是在成就的速度上，有快慢的差别。如果守护得好，基本上不犯戒，最起码不犯根本戒，成就会快一些，离解脱会近一些。如果经常犯戒，过后也能忏悔，

然后再犯戒，再忏悔……就像我们走路一样，刚迈了一步，又退了回去；再迈一步，又退了回去……这样成就的过程是很慢的。

有人问："我可不可以不受戒？"如果不受戒，你不会有别的功德。"那我现在做不到不犯戒，怎么办？"如果你做不到不犯戒，那么要尽量做到不犯根本戒。一旦犯了要立即忏悔，这样慢慢也能改掉。所以，戒是必须要受的。

其实我们还不懂什么叫守戒，如果真正懂得了，守戒是不难的。犯戒也是有条件的，比如犯根本戒要具备四个条件，即对境、动机、行为和结果。如果这四个支分都不具备，就不会犯根本戒。若动机上没有贪心等烦恼，以善心去做，即使在表面上看是恶，是犯戒，实际上也是不犯戒的。此外，还有舍戒、开戒。所以，如果真正懂得了怎样守戒，守戒也就不难了。

不同层次里有不同层次的戒，你可以根据自己的因缘和自身条件来受戒。这样，受戒就不会变成一种压力。因为大乘佛法讲发心，如果发心到位了，就没有什么难的。如果觉得难，还是发心不到位。若勉强去做，肯定有压力，肯定还会犯戒。

每个人的修行层次不同，根基不同，应该衡量一下自己的修行层次在哪里，根基在哪里，根据这些来受戒。不同层次有不同层次的戒律，你可以自己去选择，去受持。这样就不难了，就没有压力了。

善法之根不放逸

有的人为什么越学越差，为什么越修越不精进？就是因为放逸。

佛经里有这样一个公案。有一次佛和未生怨国王在一起交谈，舍利子和目犍连两位尊者也在身边。未生怨王跟佛陀说了很多事情，过后问舍利子和目犍连，二位尊者都说没听见，未生怨王不相信。

佛告诉他：两位尊者说的是真的，他们太专注了，心不放逸，所以没有听到，不相信可以试一试。你给一个囚犯下命令，让他端着满满一碗油在街上绕行，然后在路边安排一些歌舞，告诉他，如果中途溢出来一滴油就要砍头。过后你再问他，就会明白的。国王如是去做了，最后国王问囚犯：看见、听见路边那些歌舞没有？囚犯说什么也没看见，什么也没听见，因为太专注了。国王这才相信两位尊者所说的话。

听闻佛法本来是一件严肃的事情。然而现实中不要说有人在外面唱歌跳舞，哪怕稍微有一点点动静，就会东张西望。这说明心一点都没有专注。有些人说自己听不明白，记不住，这是肯定的。如果你能专注，用心谛听，一定能明白真正的内涵，而且一定能记住。

虽然有的人觉得自己听懂了，听明白了，但是一问听懂了什么？明白了什么？他会说当时听懂了，明白了，可后来

都忘了。这就说明还是没有听懂，没有明白。如果真正听懂了，明白了，专注了，用心了，不可能忘掉。

比如你逛街的时候，人山人海中出现一个令你特别喜欢的人，你就不会忘掉，甚至做梦都能梦到，这叫专注。如果你真正用心听，不仅能听懂，而且不会忘掉。不用说唱歌跳舞，稍微有一点点声音都能影响你，这说明你还是没有专注。

我们平时忏悔、磕头、修法的时候也是如此，貌似很惭愧，可身边稍微有一点点声音时，就东看西看。哪有这样忏悔的？如果你真正有忏悔心，还能听得见，看得见这些吗？一切都是自己的问题。有的人为什么越学越差，越修越不精进？就是因为放逸。一切善法的根本，一切菩萨学处的根本就是不放逸。现在我们已经受持菩提心了，就要修炼自己，让自心做到不放逸。

戒定慧的真谛

受持戒律主要是守护这颗心。

我们想护持学处就要护持这颗心，因为心是根本。把根本抓住了，一切都圆满了。虽然在语言和行为上有善恶，也

要取舍善恶，但根本还是心。如果心里没有远离恶念，没有提起善念，只是在语言和行为上去断恶，去行善，没有多大意义，再精进也只能得到人天的福报，暂时的利益，与解脱无关，更不能成佛。所以，心善一切才可以变成善，心不善一切都不会变成善的。虽然表面上看似很如法，很善良，但如果心里不善良，统统都是不善的。

我们受持戒律也是如此，主要是守持这颗心，心净一切净。所谓的戒律指的是净，如果心不清净，就不会有戒学的功德，表面上持戒再精进，再严格，也没有意义。虽然有的人行为上看似很如法，表面上看似很有威仪，但内心里不是贪就是嗔，不是嫉妒就是傲慢，稍微有一点点清净戒律的功德就生傲慢心，觉得自己很了不起。

“我今天受戒了，受居士五戒了，受比丘尼戒了，是不是就具有功德了？”不一定。你受戒了，那你的心相续有没有变清净？只有心里变清净了，才有戒学的功德。

禅定也是如此。“我天天在打坐观修，是不是有功德了？”“我能打坐，两小时不动，我很有功德啊！”你的肉身是没有动，如果不动就是“有功德”，那外面的石头、柱子应该也有功德吧！在任何对境当中心不散乱，心态能够保持稳定、不动摇，这才有定学的功德。比如有人侮辱你的时候，心里不知道什么叫生气，不知道什么叫怨恨，这是有定学的功德了。

什么是智慧呢？“我现在明白很多佛理了，还能给别人辅导了，还能开导别人，我是不是很了不起了？”不一定！虽然你懂了一些道理，增长了一些知识，但是否有智慧还需要观察。若你的烦恼减少了，习气减少了，内心变得越来越

圆融、调柔，在任何环境中，面对任何人和事物都一样，心里很欢喜，很快乐，这是有慧学的功德了。

只有具足了戒定慧三学的功德，才可以说有功德了，之前没有功德。如果没有功德，就有过失。所以应该多去认识自己的过患，多去改变，这是很重要的。如果你傲慢，就意识不到自己的过患，不能发现自己的问题。所以，傲慢的人是不会有功德的，有功德的人是不会傲慢的。小河“哗哗”作响，大海寂静无声。真正具有功德的人像大海，不会贡高傲慢。如果有傲慢，还是没有变成大海，还是小河流。

谁沦为了“佛教油子”

表面上都明白，并且都会做，但实际上佛法和相续，修行和生活都脱节了。这种人就是佛教油子。

我们修学佛法，就要在实际行动中去做。否则，只在口头上说，没有任何意义。就好比一个患者不吃药，不扎针，只看药方，疾病是不可能痊愈的。

现在有很多修行人对佛法越来越没有信心，越学越糊涂，问题就出在这里。佛法是光明之法，应该是越学越明

白，越修越有信心。很多人刚学的时候很有意乐，刚修的时候很有感觉，信心也很强烈，还经常泪流满面。现在却越听越没有感觉，越学越不明白，这样很容易变成佛教的油子！历代祖师们讲，不怕别的，就怕佛教油子。我们用正法可以感化人、改变人，可是没法感化、改变佛教油子。

什么是佛教油子？就是表面上都明白，并且都会做，实际上佛法和相续，修行和生活都脱节了。现在很多人都是这种状态。我经常强调，佛法和相续要结合，修行和生活要结合，这样才会受益。

法和相续要结合，就是用佛法对照自己，改变自己。早晚课背诵得很流利，法器、手印在表面上也都会打，但内心依然是烦恼依旧，习气依旧，这就是法没有融入相续，法和相续脱节了。所以，你明白多少不重要，重要的是拿佛法对照自己，改变自己，这叫实修，即真正在实际生活中修持与运用。法是圆融的，当相续变得圆融时，法和相续就融为一体了，这样你就成就了。

还有，要将修行融入生活。所谓的修行，就是改变生活，改变为人处事的方式和方法，懂得以何种心态去面对人，处理事。只有将修行和生活融为一体，我们才会受益。“这是我修行的时间，那是我生活的时间……”这就表明，你的修行和生活还是脱节了，你无法得到法益。

有人问：“我学佛好多年了，烦恼、业障怎么还这么重？”这不是问题，有佛法就有办法，慢慢来。依靠佛法和智慧，再重的烦恼、业障也能断除。可是对佛教油子来说，虽然他表面上都会都懂，但法不入心。这种人不会成长，不会进步，不可能改变。我们对照一下，自己是不是这样的人。

容易失去的良田

暇满的人身是良田，该种的善根、福德要抓紧种；暇满的人身是舞台，该演的角色要抓紧演；暇满的人身是了缘了债的平台，该了的缘要抓紧了，该还的债要抓紧还。

我们修加行的时候，为什么一开始就讲暇满难得和寿命无常？因为这些非常重要！如果没有把暇满难得和寿命无常的道理弄明白，对这些道理没有生起真实无伪的定解，你不可能精进。我们为什么都这样懈怠和懒惰？就是因为没有明白这些道理，对这些道理没有生起定解。

今生是解脱的唯一机会，而这个机会随时都会失去，一旦错过了，再也不会有了。如果你真正明白了这个道理，学佛修行、积福消业的事还会拖到明年吗？还会拖到退休以后吗？还会拖到儿子结婚以后吗？还会拖到孙子上学以后吗？你可以照顾孙子，在照顾孙子的同时，也可以修行，为什么要拖呢？在照顾孩子的同时可以发心，这就是在了缘了债、尽职尽责、消业积福。否则，这样拖延下去，最后只能是一事无成。

暇满的人身是良田，该种的善根、福德要抓紧种；暇满的人身是舞台，该演的角色要抓紧演；暇满的人身是了缘了债的平台，该了的缘要抓紧了，该还的债要抓紧还。死魔随时都会来把这个人身收走，我们现在就要跟死魔争时间，在

它没有到来之前，要把自己该种的善根和福德都种上，把该演的角色都演完，把该了的缘都了完，把该还的债都还完。到那个时候，即使死主阎罗来收走这个“舞台”也没关系，想收走就收走吧！为什么那些有修行、有成就的人内心那么安逸、稳重呢？因为他们把该做的一切都做完了。

在达到这样的境界之前，我们可不能安逸和松懈啊！否则，死主阎罗来了，你还要继续六道轮回，还要继续冤冤相报，继续遭受无穷无尽的痛苦。

暇满难得、寿命无常这些课程至关重要，大家应该在这上面多下点功夫。暂时不要谈大空性、大光明这些高深的法，先把这些基本的道理弄明白，这些基础的修法修好。基础打好了，后面就不难了。否则，修再高深的法也如空中楼阁，很难成就。

心中无碍即通途

修行和旅行一样，我们可以观赏沿途的风景，但是不能停留，而要不断地前进，因为一切好或不好的景象最终都会消失。

有的人学佛修行有一点感受了，就得意地到处宣扬：

我向上师三宝祈求了，现在身体好了，家庭好了，都很顺利了……没过几个月，又来问："上师啊，我身体有病了，家里有事了，怎么办啊？"没有什么，这本来就是无常的。

在修行的过程中，我们会有一些觉受、感应，也会有一些小的变化。我们的修行就像乘坐长途客车，要去高原或者其他地方，有时候要翻山，有时候要钻洞，有时候也会经过一些平原，会看到很多不同的风景。然而这些都是不究竟的，都不是我们要到达的最终目的地。

在路途中，我们肯定也会看到很多不同的景象。有时候觉得挺危险，就害怕了；有时候觉得挺美好，又贪恋了。遇到险境时，如果你觉得太危险，不敢往前走或者后退了，就不能到达目的地；遇到优美的风景时，如果你觉得山清水秀，太美了，想留在那里，也无法到达目的地。

修行和旅行一样，我们可以观赏沿途的风景，但是不能停留，而要不断地前进，因为一切好或不好的景象最终都会消失。

修行不要凭感觉，感觉肯定有好的时候，也有不好的时候。无论好与不好，我们都不能执着，一直不停地往前走，就行了。这样，最后我们才能到达目的地。

佛前深心忏

忏悔的时候，最重要的是具足厌患对治力和返回对治力，在心里不覆不藏、明明白白、清清楚楚地发露忏悔，才有效果。仔仔细细地忆念、回想，即使自己想不起来的，佛菩萨也知道。

我们不能对佛菩萨隐瞒，因为佛菩萨无所不知。华智仁波切讲过："恶分别毒隐腹内，命终之前必现前。"恶分别隐瞒在腹内，命终之前一定会现前的。佛在经中还讲过，犹如一个盲人，他的周围有一百个有眼者看着。我们都是盲人，周围的佛菩萨都是有眼者，你能隐藏得了吗？我们自己看不到，就觉得别人也看不到，这是幼稚的想法。你做了一些坏事，以为佛、上师看不到，就没有事了？佛菩萨无处不在，无所不知，你想隐瞒是隐瞒不了的，不要毫无顾忌！

发露忏悔的时候，仔细观察自己的身语意，发现很多都是不如法的。"这些都是因为自己无明愚痴、烦恼重、习气重而造作的。佛、上师无所不知，我很惭愧，很后悔！"有这种惭愧心也行。

认认真真、仔仔细细地发露忏悔，才能生起真正的后悔之心，才能生起真正永不再犯的决心，之前是不可能的。如果没有仔细地想，内心没有生起真正的后悔之心、畏惧之心，虽然表面上挺精进，但是没有用。你修加行好几年了，修除障法好几年了，为什么没有深入，没有一点点改变呢？

就是这个原因。应该是越修越深入，越修越仔细，最后才能彻底恢复清净。如果去年是这样，今年也是这样，明年还是这样，没有任何进步，这种人是不会有成就的。

希望大家每天都有进步，每个小时都有进步，每一分钟都有进步，每一刹那都有进步。如同区分修行的根基一样：每一刹那都有进步，是上等的上等根基；每一分钟都有进步，是上等的中等根基；每一小时都有进步，是上等的下等根基。也可以这样分：每天都有进步是上等根基，每个月都有进步是中等根基，每年都有进步是下等根基。给自己定个标准，再去衡量，这样才会有进步。

正视自己的佛性

人的本性是善良的，每个人都具有佛性，都可以积累善根，都可以功德圆满。

人的本性是善良的，每个人都具有佛性，都可以积累善根，都可以功德圆满。有的人没有明白这个道理，也没有对这个道理生起信心，然后对自己没有信心。

一说解脱成佛，有的人就觉得：“我连今生都没搞明白，就别说来世了……”如果真想把今生搞明白，就必须要

把来世搞明白。只有真正明白了来世，才会明白今生，才可以圆满，之前是不可能的。佛让我们思维临终，思维来世，这是让我们今生圆满，今生快乐的一种方法。站得高才能看得远。如果你将心量放大，目光放远，内心的快乐自然就有了，今生所谓的福报自然就来了；如果你心胸狭隘，目光短浅，今生就不可能得到真正的安乐。

有的人觉得：我连人都没有做好，更别说成佛了……好像自己很有主见。你在做人的同时可以做佛，把人做好了，差不多就成佛了。若真正把仁义道德搞清楚，做到位了，离成佛就不远了。

有的人想解脱、想成佛，却不敢想今生解脱、即身成佛。一说要解脱成佛，尤其说要今生解脱、即身成佛，就害怕了，"哎呦，我哪有这个根基啊？我哪有这个福报啊？"你得到了人身，闻到了佛法，对大乘法生起了信心，怎么没有这个根基和福报呢？如果不相信，这就是一种懈怠、一种懒惰。

其实，今生解脱、即身成佛是完全可以做到的。如果你真的有善根和福德，这都是很容易的事，解脱很容易，成佛很容易。如果你没有自信，有自轻凌懒惰的心态就难了，因为你没有精进。如果不精进，就不能成就。如果你能克服这个习气，能断除这个毛病，能自信起来，精进起来，解脱就在眼前，成佛就在当下。

观想的要领

之所以强调观想的内容，观想的次第，也是为了引导你的心，让你的心慢慢入定。

为什么很多人都观想不出来？因为没有放下世间的琐事，没有断除贪欲，心总随着外境走，被外缘动摇。有的人特别执着：我一定要观出来！比如观想金刚萨埵佛，先观头部，稍微观出来一点点了，再观手脚……这时头部又没有了。

观想不是这样的。之所以强调观想的内容，观想的次第，也是为了引导你的心，让你的心慢慢入定。如果你的心定下来了，金刚萨埵佛自然就能显现出来，这个时候是一种觉悟的状态。也许显现的不一定是戴着耳环的金刚萨埵佛形象，但是你心里很明了地知道：这就是金刚萨埵佛。

就像一杯水，摇动的时候，无法映出月亮的影子；不动的时候，自然就显现出了月亮的影子。同样，你的心入定了，心不动的时候，金刚萨埵佛自然就显现出来了。金刚萨埵佛的形象也是大光明的境界，也是我们的自性、本性，它不离空性，也不离光明。

如果你的心没有定下来，很难观出来；只有心定下来，不动的时候，金刚萨埵佛的形象才能显现出来，大光明的境界才能显现出来。所以不要太执着。有的人观出来一点点，心里就高兴得不得了；一旦变成了“魔鬼”的形象，心里就

害怕了。不要这样，慢慢来，什么都有过程。一定要保持正念，保持这种平静的心态，这是最重要的！

心在散乱吗

我们在闻法、思维的时候，看似明白了，实际没有明白；看似解开了心灵的疑惑，其实还是糊涂、愚痴的状态。之所以会这样，就是因为心没有专注，没有禅定造成的。

如果一个人手里拿着锋利的宝剑，让另一个人端着装满油的器皿走路，并且威胁他："如果有一滴油溢出来，就砍断你的头！"那么这个人肯定会小心翼翼，特别集中精神地端着这个器皿。这种状态就是不放逸，内心专注。我们就应该这样去分辨善恶，取舍善恶，时刻集中精神，唯恐生起恶念，造作恶业。

现在我们闻法、修法的时候，是否集中精力，小心翼翼，不让心放逸、散漫？没有吧！如果你真的能这样不放逸，集中精神，还能听到别的声音吗？还能想到别的事儿吗？不可能的。心专注在一个外境上不动摇，这叫禅定。有的人一会儿想这个，一会儿又看那个，东张西望，这样还会

有禅定吗？还会有专注吗？不会的。若没有禅定，没有专注，这叫懈怠、散乱。虽然我们每天看似在闻法、修法，但实际上还是在修散乱心，还是在长养懈怠。

虽然我们做不到一个小时内保持专注、不散乱，但能在十分钟内做到不散乱也可以啊！可是我们根本没有做到，根本没有禅定，根本没有专注。虽然身在闻法、修法的行列，但是心没有专注，所以没有什么觉受。闻法的时候，只有心专注了，才能听明白，才能增长智慧，这叫闻慧；修法的时候，只有心专注了，才能有觉受，才能产生智慧，这叫修慧。

虽然我们现在也在闻法、思维，但心还是散乱、懈怠，所以处于似懂非懂、一知半解的状态。我们在闻法、思维的时候，看似明白了，实际没有明白；看似解开了心灵的疑惑，其实还是糊涂、愚痴的状态。之所以会这样，就是因为心没有专注，没有禅定。只有具足禅定的功夫，才有闻慧、思慧、修慧，否则不会有这些智慧。



渐悟和顿悟

如果从整个成就的过程来看，刚开始都是渐悟，最后都是顿悟。必须要通过渐悟，最后才能顿悟。

有一种人，看起来没学什么，没修什么，然而一下子就开悟了。这种人禅宗里有，净宗里有，密宗里也出现过很多。那么，他是不是什么也没学，什么也没修？不是，他宿世修炼得差不多了，把基础都打完了，“瓜”快“熟”了，就要到“蒂落”的时候了，所以这一世一下子就开悟了。

有的人觉得：我肯定也是这种利根者，那我不用走这个过程，等着就行了。一些因缘具足时，这种情况会发生，然而这是可遇不可求的。有的人可能是一些因缘暂时没到，等因缘到了，善根一下就具备了，就“瓜熟蒂落”了。这个过程，有些人可能需要几个月，有些人可能需要很多年。

渐悟和顿悟是相辅相成的。如果只站在今生今世的角度去看，有的是顿悟，有的是渐悟，二者有差别；如果从整个成就的过程来看，刚开始都是渐悟，最后都是顿悟，没有差别。必须要通过渐悟，最后才能顿悟，不经过这个过程是不行的。

顿悟是什么？就是要资粮圆满。如果用米来形容，那么差一粒也不行；如果用水来形容，那么差一滴也不行。这一粒米、一滴水一到，就见性了。因缘具足了，自然瓜熟蒂

落，茅塞顿开。

渐悟是什么？就是走这个过程。也许你在宿世中走过很多路途，现在余下的路途不远了；也许你在宿世中走过很多路途，但没有走太远的路途，以后还要走很多路途。

我们都是对大圆满法有信心的人，我相信大家前世走的路肯定不短，这个过程也差不多了，就看自己能否珍惜眼下这个机缘了。

得到人身有多难

虽然众生无量无边，但是大部分都在地狱里。人身为什么这么少呢？就是因为得人身太难了！

人身不是谁都能得到的，暇满的人身更不是谁都能得到的，现在很多人根本不相信人身难得。一说“不能这样，否则会下地狱的！”很多人嘴上没有说什么，心里却在怀疑，下地狱也太容易了吧？确实是这样。众生无量无边，大部分都在地狱里。人为什么这么少呢？就是因为得人身太难了！

首先，从因缘的角度来观察人身的难得。你要有因果正见、轮回正见，相信六道轮回，相信善恶因果，这叫世间

见；再具有属于世间的戒律——断恶行善，能断十种恶业，行十种善业；还要有一些殊胜的善根、福德，比如上供下施，经常做善事。这些是得人身的因和缘。除此之外，还要有殊胜的愿。这些因缘都具足了，才可以得到人身。

其次，从比喻的角度来观察人身难得。佛在经中用了很多比喻来说明人身难得，这里只讲其中的一个：墙壁撒豆。在一面光滑的墙壁上撒一把豆，豆能停留在墙上吗？不可能的！即使反复做一千次、一万次也不可能。

再次，从数目的角度来观察人身难得。地狱众生的数目好比整个大地的微尘，人的数目好比指甲上的微尘。这二者一比，可以说人根本不存在。如果把全世界的人都放在地狱里，再让你去找一个人，即使找一百年，你也找不到。

从因缘、比喻、数目三个角度来思维就能了知，得人身太难太难了。我们仔细思维过吗？对此有感触吗？没有吧！我们就像木棍，再怎么拉也拉不长；我们就像石头，再怎么泡也泡不软。

大家要对照自己、反省自己，这叫修行。佛法是做什么用的？就是用来对照自己，改变自己的，这不是在讲故事。有些人学佛就想学理论，这没有用，因为靠理论解决不了问题。那什么是学佛修行？就是拿佛法来对照自己的内心，改变自己的心态。如果没有这样做，即使表面上懂得再多，实际上还是没有佛法，还是没有修行。

第五篇　菩提花果

解脱，在奉献之际

当自己遭受损毁和失败的时候，不但不嗔恨，不报复他人，反而把所有的成功与利益全部奉献给他人，奉献给一切众生，这才是真正的修行人，这才是菩萨。

当自己遭受损毁和失败的时候，不但不嗔恨，不报复他人，反而把所有的成功与利益全部奉献给他人，奉献给一切众生，这才是真正的修行人，这才是菩萨。当对方无缘无故地诽谤我们，加害我们的时候，我们也不能生起嗔恨心。作为修行人，不能让烦恼染污自相续，不能随顺烦恼。

无始劫以来到现在，这些烦恼控制着我们，牵引着我们，让我们造业，让我们轮回，让我们感受了无穷无尽的痛苦。现在，我们遇到了佛法，懂得了佛理，就不能再跟随贪嗔痴烦恼，而要守护自己的相续，保持相续清净。这样我们

才不会造业，不会轮回，才不要感受痛苦。如果我们没有把握好自己的起心动念，生起了嗔恨，甚至去报复他们，就会毁坏所有的功德和善根，还会污染自己的相续，让自己痛苦。

相续污染了，内心不清净了，这本身就是一种痛苦。被烦恼束缚着，就没有自由，没有解脱。自己来承担损毁和失败，将利益与成功奉献给他人，这本身就是一种解脱。只有没有私心，没有杂念，真正能放下我执，真正能利益众生的时候，才是轻松的、自在的，才是解脱。

为什么损毁和失败都要自己来承受呢？因为对一个修行人来说，这不是祸而是福，是难得的机遇，是真正的珍宝藏。为什么这样讲呢？因为不经历风雨不能见彩虹，不经过磨难不能成佛。

智慧是在人和事之间磨练出来的，你经历得越多，智慧就会越增长。无论是成功还是失败，无论是利益还是亏损，都是暂时的。说好都是好，说不好都是不好。如果你放不下，它们都是祸，都会给你带来烦恼和痛苦；如果你真正看破了、放下了，它们都是福，都是如意宝，都会给你带来快乐幸福，让你增加智慧，让你进步，让你成就。

菩提心的功德利益

当相续中生起了真正的菩提心的时候，就如同拥有了末劫火一般的威力，“诸重罪”会立即消掉，病障、魔障自然就没有了。

菩提心有两种：一种是胜义谛菩提心，一种是世俗谛菩提心。胜义谛菩提心就是无我、空性的智慧，这是一地以上的菩萨才有的发心。一地以下，资粮道和加行道的菩萨只有相似的胜义菩提心，没有真正的胜义菩提心。在资粮道和加行道的发心是世俗菩提心，即愿行菩提心。暂且不说是否生起了胜义菩提心，只要在相续中生起了真正的世俗菩提心，一切业障都会立即消掉，福慧资粮会迅速圆满。

《入行论》里讲：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”这里讲的菩提心也是愿行菩提心，即世俗谛的菩提心（利他心）。外器世界最后通过七火一水而毁灭，最后毁灭世界的也是末劫火。檀香木火比一般的火胜超七倍，而末劫火比檀香木火还胜超七倍，又大，又快，又猛，在其上放一把干草，倾刻间就被烧掉了。同样，当相续中生起了真正的菩提心的时候，就如同拥有了末劫火一般的威力，“诸重罪”会立即消掉，病障、魔障自然就没有了。如同无论房间里的黑暗有多浓厚，持续的时间有多久，当阳光照进来时，它都会立即消失一样。

《华严经》中云：“发菩提心者乃天等一切世间之大福

田。”相续中生起菩提心了，有纯正的，没有掺杂丝毫私心的利他心了，一切就都变了：称呼变了，成为“菩萨”了；整个人生的意义也随之改变了，成为人天的供养处，成为人天的福田了。即使你享受了人间和天界所有的安乐与福报，也不会造业。因为菩萨能利益众生，众生以此能消业积福。

佛在经中讲：一滴水放入大海，大海未穷尽之前，这滴水也不会穷尽。如果相续中没有菩提心的摄持，即使做再大的善业，果报成熟一次就没有了。如果发出了菩提心，在菩提心的摄持下，哪怕是做了一点一滴的善事，哪怕是积累了微不足道的福德，直至菩提果间，果报也无有穷尽，即使成熟了一百次、一千次、一亿次也不会穷尽。可见在发出菩提心以后，所做的善根、福德是多么的殊胜！

《华严经》中云：“总之，诸佛出有坏所具之一切善妙功德，此菩提心悉皆具足，故其广如虚空与法界。”发菩提心的殊胜之处还有，首先能获得人天的安乐，最后能获得遍知佛果。也就是说，若在相续中生起了利他心，暂时能获得人天的福报，应有尽有，心想事成；最终能获得遍知的佛果，能获得佛的一切圆满功德。

自他相换菩提心的修法

为他人着想的利他心才是真正快乐的因，才是真正解脱的方法。

我们不论是在上座观修的时候，还是在平时生活中，可以围绕着苦因苦果、乐因乐果这四个层面来修自他相换菩提心。

从自己的角度，思维痛苦的果：自己遭受痛苦的时候，要替众生受苦，把众生的痛苦都拿到自己的身上来，由自己承受，愿众生能得到解脱；思维痛苦的因：自己生起烦恼或造恶业时，愿众生的烦恼或众生所造的恶业都纳入自己的相续，愿众生获得解脱，自己忏悔时，也要把众生的罪业一起忏掉；思维快乐的果：我们获得快乐，享受福报的时候，应该想着把这些快乐、幸福都回向给众生，愿众生也能获得如是的快乐与幸福；思维快乐的因：把自己的乐因，比如行善、修行的进步与成就，善根与功德，都要毫无保留地回向给众生，愿它们成为众生快乐、解脱、成佛的因，时时刻刻都要想着众生。

从众生的角度，思维痛苦的果：看到、听到或者想到众生遭受痛苦的时候，自己愿代替众生，将众生所感受的痛苦纳入自己的相续，愿众生获得解脱；思维痛苦的因：众生造作恶业，生起烦恼的时候，也要发慈悲心，愿拔除其痛苦，给予其安乐，愿将众生的烦恼、业障纳入自己的相续，

由自己来代替，愿众生不再生烦恼，不再造业，身心能获得解脱；思维快乐的果：众生获得快乐、幸福的时候，不但不嫉妒，反而随喜，千方百计地愿众生的快乐和幸福增长，甚至圆满；思维快乐的因：众生修善业、做功德了，不但不嫉妒，还能真心地随喜，而且千方百计地想让他们的善根和功德增长至圆满。

处处这样修自他相换，是解脱自己、成就自己的最佳方法。如果不这样磨练、修炼，我们的我执我爱、自私自利永远都无法断掉。很多人都不敢修这种法，不仅没有放下自我，还怕自己受罪，这种心是成就最大的障碍！你敢面对，心甘情愿地替众生承担罪业，为众生受苦，才是放下了自我，才是真正地为众生，才有真正的利他心。佛法强调一心、诚心，你发慈悲心、菩提心，必须要去掉自私自利，放下自我，否则就不是一心，不是诚心了。

为他人着想的利他心才是真正快乐的因，才是真正解脱的方法。一切痛苦的来源，一切烦恼的根本就是我执我爱、自私自利；一切快乐的来源，一切成就的根本就是真正的利他心。你想永远脱离烦恼，永远摆脱痛苦，想获得永恒的快乐，想获得究竟的成就，就要断除自私自利，就要修真正的菩提心、利他心。

菩提心的心力

要遣除我执我爱，降伏自私自利，磨练心态，对治烦恼，降伏习性，就要发大心，发大愿。

从心力的角度分，菩提心分三种：如国王之发心、如舟子之发心、如牧童之发心。

第一，如国王之发心。国王先要降伏敌人，得到拥戴，登上王位，再保护臣民。如同这样的发心，就是自己先成就佛果，再去度化众生，将一切众生安置于佛地。如国王之发心也叫做广大意乐之发心，这种发心者的心力属于下等。

第二，如舟子之发心。舟子就是船夫，船夫载着所有的乘客一起渡河，同时到达彼岸，不分先后。如同这样的发心，就是自己要与一切众生一起成就佛果，同时将众生安置于佛地。如舟子之发心也称为殊胜智慧之发心，这种发心者的心力属于中等，这种心量是很大的。

第三，如牧童之发心。牧童为了让牛羊赶快吃到草，喝到水，免遭豺狼等猛兽的侵害，而将它们赶在最前面，自己随后而行，保护着它们。如同这样的发心，就是不顾自己，只顾众生，先把三界一切父母众生安置于佛果以后自己再成佛。如牧童之发心称为无与伦比之发心，怀有这种发心的人具有非凡、巨大的心力。如地藏王菩萨的发心："地狱不空，誓不成佛！"这种心量是最大的！

其实像《普贤行愿品》中的很多愿，都是不可能实现的，这里所讲的三种发心中的后两种：要让一切众生和自己一起到达彼岸，或者要将一切众生全部安置于佛果后自己再成佛，也是不可能实现的。因为众生无边，不可能有所有众生都到达彼岸的时候，也不可能有将所有众生都安置于佛果的时候。尽管如此，也要发愿。发心、发愿的时候，心量越大越好。心量越大，对治性越强。要遣除我执我爱，降伏自私自利，磨练心态，对治烦恼，降伏习性，就要发大心，发大愿。

愿我能满众生愿

愿我时时刻刻，在在处处，都能满众生所需。

我们修慈悲心、菩提心的时候，要这样发愿："当众生疾病缠身、痛苦无奈的时候，愿我及时出现，缺医生我就化成医生，缺药物我就化成药物；如果有医生，有药物，但是没有侍奉病人的人，我就化成这样的人，好好地照顾他，让他迅速恢复健康。"这样想，这样发愿，是为了锻炼心量。

然而我们现在根本就不敢走进医院。如果有个传染病

人，就更不敢接近了，路过的时候都捂着嘴巴。如果你有这个业力，再捂也没有用，也会传染给你的；如果你没有这个业力，绝对不会有事的。

既然路过都怕被传染，那做护士就更难了。如果给一个癌症病人或传染病人做护士，一般的人根本不可能去做。都会说“慈悲”，居士当着师父的面，说师父太慈悲了；师父也是，当着居士的面，说某某居士太慈悲了。说起来倒是容易，轻松，可是真正有利他心、慈悲心，难啊！

如果真正要修慈悲心，发利他心，你是没有选择的，众生需要什么你就要变成什么，众生需要什么你就要做什么，这叫平等。我们现在对和自己关系好的，看着比较顺心的，可以帮帮忙，利益一下；如果和自己关系不好，看着不顺心的，性格古怪的，根本不可能去帮助他，利益他。如果遇到残疾人、疯子呢？你能无条件地利益、帮助他们吗？

如果真正发菩提心，是没有选择的，“众生需要什么，我就变成什么。”慈悲心是这样练出来的，利他心是这样练出来的，不是纸上谈兵、鹦鹉学舌就可以了，不是花言巧语一下就可以了。“哪怕是一个麻风病人，如果他需要医生，我就变成医生给他看病；如果需要药物，我就化成药物为他治疗；如果需要护士，我就变成护士，精心呵护他。”应该以这种方式去利益、帮助众生，重要的是这种心，心练成了就行。

逆境中如何坚持菩提心

我们在全力地帮助众生，利益众生的时候，却受到了对方的嗔恨、诽谤等伤害，如果我们依然能慈悲他，才是真正的菩萨行。

我们行持菩萨道的时候，要全力以赴让众生生欢喜心，让众生快乐。可是众生有各种各样的根基和意乐，有时候难免生烦恼，甚至要来伤害我们。伟大的佛陀在世的时候，虽然他的功德圆满无缺，但是众生因自己的业力所感，有时候看佛也不顺眼，不喜欢佛，甚至想伤害佛。所以有人不理解我们，甚至想伤害我们，也是正常的。

遇到对境的时候，很多人都会这样想：我是全心全意为他好，他怎么不理解我，还反过来伤害我？就开始动心了。在这样的情况下，容易舍弃众生。如果大家都喜欢你，恭敬你，很听话，一切都顺着你的时候，利益众生有什么难的呢？这个时候不会舍弃众生。当你内心里真的是为了他，所作所为也是利他的，可是他还不理解，甚至反过来伤害你的时候，你的心能不动，这才是不容易的。

这时应当思维：这事不怪他，怪嫉妒心、嗔恨心等烦恼敌人。如果他们心里没有烦恼，没有被烦恼所控制，他们不可能这样做。

还应当思维：我不怪这个众生，他是我宿世的父母，对我有恩；他也是将来的佛，有一天他一定会醒悟的，也一定

会跟这些烦恼敌人作战、抵抗，他也可以摆脱烦恼，也可以成佛。他现在为什么会这样呢？就是因为贪嗔痴等烦恼藏在他的心里，利用他的口来骂我，利用他的手来打我，他们也是不自由的呀！

如果我们能理智一点，能深信佛讲的这些真理，就会更慈悲他们。他们生嫉妒心和嗔恨心的时候，心里也难受；他们以嗔恨心、嫉妒心造业，将来也要遭受痛苦。我们应该更慈悲他们：这些烦恼敌人不仅伤害我，还伤害我的父母，要恨就恨烦恼敌人，对着烦恼、嗔恨心发怒，要跟烦恼对着干。这个时候众生更需要我帮助，需要我去利益他们。我要帮助他们，让他们知道烦恼在利用他们，我们必须同心协力，跟烦恼对抗，我一定要让他们清醒。这个时候对众生应该更慈悲，想拔除他们的痛苦，想给予他们安乐。

我们发菩提心，受菩萨戒了，最根本的戒律就是任何时候都不能舍弃众生。当菩萨真的不容易啊！你全心全意利益他的时候，他却反过来嗔恨你，伤害你。如果这个时候，还能保护自己的心态，转变自己的心态，才叫真正的修行人。在丰衣足食、吃饱穿暖的时候，大家都像修行人，像佛，像菩萨，你慈悲，我也慈悲；可是一旦遇到对境的时候，佛和凡夫就不一样了。平时我们都说能做到不舍弃众生，如果真正遇到对境的时候还能守护誓言，才是真正的菩萨行。

怜惜众生苦，敞心向轮回

我们为什么处处都遭遇违缘、障碍，处处都感受烦恼、痛苦？因为心胸狭隘……

我们所谓的敌人、仇人生起烦恼而伤害我们的时候，都是无意的，都是不由自主的。如果随他们的意志，那么谁愿意烦恼，谁愿意遭受痛苦呢？他们之所以生起烦恼、痛苦、造业、嗔恨和伤害我们，也是因为不由自主、身不由己。他们也不愿意烦恼，可是业力现前的时候，没有办法。

当我们遇到一些外缘的时候，嗔恨心等烦恼自然就会生起，因为我们没有智慧，没有对治法。如果有智慧，有对治法，就可以不让烦恼生起，不让自己痛苦，这才是真正的自在。

我们这些凡夫众生，都一样可怜，应该互相体谅、帮助，为什么互相嗔恨，互相伤害，雪上加霜呢？为什么这样自寻烦恼，自找痛苦呢？佛讲了八万四千法门，强调的都是不要愚痴，不要颠倒。

修安忍、转念，对他人没有什么，可是自己能解脱。这都是圆满自己、解脱自己的方法。很多人不明白，“我为什么不能为自己？为什么偏偏要为他人？”为自己，是一切痛苦的根源；为众生，是一切利乐的来源，这是解脱自己、圆满自己的方法。自私自利是一切烦恼和痛苦的根源。你的福德和智慧为什么达不到圆满？就是因为自私自利。如果你能

利益众生，能为众生着想，你就可以解脱烦恼，圆满自己。

把他人的快乐当作自己的快乐，这才是最大的快乐！自私自利、我执我爱完全是一种狭隘的心态，什么也容纳不了，什么也接纳不了。为什么处处都是违缘、障碍，处处都是烦恼、痛苦？因为心胸没有打开，心胸狭隘。如果能打开心胸，心胸不狭隘了，这些所谓的违缘障碍、烦恼痛苦等都会消失得无影无踪。所以，如果大家真的想学佛，想修行，就要在心地上下功夫，从心态上入手，不要只是做一些形式上的功夫。

众生无常，行者无畏

众生的根基是五花八门的，各有各的缘分，各有各的福报。如果真的能明白事实真相，具有智慧，就不会动摇，也不会厌烦。

《华严金刚幢》中云："天子日轮升起不为天盲及不平之群山等所退，普照堪为对境之一切。"意思就是说，盲人无法见到阳光，群山高低不平而无法接受阳光，尽管如此，这些都不会影响太阳升起，普照一切它可以照耀之处。

同样，作为一个大乘修行人，一个发菩提心的佛子，在

行持菩提道的过程当中，在利益众生的过程中，肯定会遇到各种各样的违缘或障碍。有的众生不具备善根和因缘，根本看不到大乘行者的功德，如同见不到阳光的盲人一样。对这样的众生，大乘行者暂时无法利益他们，因为佛度有缘人。尽管如此，大乘行者也一样会精进，也一样会利众。

虽然太阳升起来了，阳光放射出来了，但是因为山峦高低不平，有的地方阳光能照射到，有的地方阳光照射不到；有的地方有时候阳光能照射到，有时候阳光照射不到……但这不是太阳的问题，而是山峦本身的问题。

同样，在大乘行者利生的过程中，也许有的众生会对他生起信心，而有的众生会对他生起邪见，甚至会伤害他；也许有的众生刚开始对他生起了信心，尔后又恩将仇报，违背他，甚至诽谤他，破坏他的事业。尽管如此，一位真正的发菩提心的大乘佛子，是不会因为这些违缘而灰心、退步或放弃的。因为他知道众生的根基是五花八门的，各有各的缘分，各有各的福报。若是有的众生对他没有信心，很正常，说明这个众生与他没有这个缘分；若是有的众生对他生起邪见，也很正常，因为这个众生是凡夫，被烦恼控制着；若是有的众生能理解他，这很正常，这是这个众生的善根、福德的显现；若是有的众生不能理解他，也是正常的，因为众生由业力的牵引，是不自主的。

如果真正明白事实真相，具有智慧，我们就不会动摇决心，也不会厌烦。这个时候，谁也影响不到我们的内心，谁也无法阻碍我们的利众事业，我们就要这样去行持善法，利益众生。

把握自相续，随缘度众生

佛法的根本是智慧。我们要在把握自己的情况下，再去帮助别人——先自度再度他，先自觉再觉他。

我们已经发菩提心、受菩萨戒了，就要全力以赴地用自己的身体、受用和善根利益众生。如果有众生需要帮助，并且自己也有能力，在方便的情况下，要去帮助众生，为众生做事。如果实在没有这个能力，不方便，也不要勉强。

“佛度有缘人”，我们都是大乘修行人，应该帮助他人，利益他人，但前提是自己要有这个能力和方便。有的人自认为是大乘修行人，应该帮助他人，不顾自己，也不顾家庭，去做一些事情，最后给自己和家人都带来了烦恼，这是不如法的。在你没有能力，不方便的情况下，还勉强去做，给自己带来了烦恼，相续就被染污了，还对自己的解脱、成就造成了障碍。

要知道，你身边的众生，你的家人是与你最有缘分的众生，你应该先利益他们，再去利益他人。在自己有能力和方便的情况下，一定要去帮助需要帮助的众生。这是在身体上利益他人。

受用也是如此，在日常生活中吃的、穿的、用的等方面，我们都要去做布施，要帮助他人。这也是在自己有能力和方便的情况下做的。如果没有能力，不方便，就不能勉

强。否则，虽然在表面上看是利他，但实际上是造业。佛法的根本是智慧，做任何事情都要有智慧。如果有智慧了，就不会做错事情，不会给自己及家里最有缘分的众生带来烦恼，在这样的前提下才可以帮助别人，利益众生。

作为一个大乘修行人，第一要把握自己，第二要帮助别人。如果把握不了自己，无法保护自己相续的清净，只是在表面上帮助他，是不如法的。我们要在把握自己的情况下，再去帮助别人——先自度再度他，先自觉再觉他。

最高的智慧是无私

自私自利是一切烦恼、痛苦的根。佛告诫我们不要自私自利，也是为了我们能解脱，为了我们能圆满，这是一种方便。

发了菩提心以后，如果想真正地利益众生，身口意三门必须保持清净。如果身口意三门不清净，尤其是心里不清净，有贪心、嗔恨心、自私自利，这样很难利益到他人。比如说，虽然你能讲经说法，但如果内心不清净，以贪心、嗔心、私心去做，很难真正利益和帮助到众生。

我们要发愿，并且所发的愿要清净。我们去利益众生或

是去帮助他人，首先要观察自己的内心，是不是有贪心、嗔恨心等烦恼，有没有自私自利的心。如果没有这些烦恼，即使你不会讲那么多道理，不能做那么多事情，你也能真正感化众生，利益众生。

我们不论是在家里做家务，还是在单位工作，都要发清净心。很多人仅仅为了工资等这点小小的利益去做事，这样很难成功。我们在家里做家务，照顾家人，也是自私自利的，这样最终还是利益不了他们，感化不了他们。应该这样发心：我是为了了缘、了债，为了利益和帮助众生。这样才能真正感化、利益众生。否则，虽然你也是在照顾家人，为家人付出，但内心自私自利，不清净，就是冤冤相报，没完没了，还要轮回。

如果我们想了缘了债，了生死，想了脱轮回，就不能再自私自利。我们身边的众生是与我们最有缘的众生，也是最需要我们的众生。只有以这样的心态去帮助、利益他们，无私地奉献付出，才能真正了缘了债。这本身就是修行，不用再去做另外更多的事情。

我们在某个单位工作也是缘分，身边的领导和同事可能都是“债主”，我们必须要把这个缘了了，把这个债还了。那怎样才能做到呢？同样是无私地付出。要有这种心态：这些都是与我有缘的众生，这就是我要做的事，是我该还的债。不管是否有回报，不管在这里是否快乐，都无怨无悔。如果只想着自己有没有利益，在这里能不能快乐，这样的出发点和发心是错误的。其实，如果你能无私付出，自然就有回报，根本就不用考虑工资之类的利益。

自私自利是一切烦恼、痛苦的根。佛告诫我们不要自私

自利，也是为了我们能解脱，为了我们能圆满，这是一种方便。一个具有智慧的人，他在全心全意为众生、利益众生的时候，内心自然就快乐了，暂时和究竟的利益自然而然就降临了。有智慧才有方便，有方便才不会给自己带来烦恼。如果内心清净了，身和口自然也就清净了；如果内心不清净，身和口也一样不清净。即使在表面上和形式上做得再好，也一样无法解脱。

如何对怨敌生悲悯心

当我们思维这些众生可怜、不容易的时候，其实也是在保护自己的相续不被染污，这样内心就没有烦恼和痛苦了，这也是解脱烦恼与痛苦的方法。

所谓的怨敌、鬼魔等，其实都是我们应该悲悯的对境，而不是嗔恨的对境。我们不应该嗔恨他们，更不应该伤害他们。这些所谓的怨敌，由业力牵引，受烦恼控制，无法把握自己的命运，总是不小心就伤害到自己，处处遇到不幸和痛苦。他们的内心是如此的愚痴，他们的所作所为是如此的颠倒。

人们常说："人在江湖，身不由己。"其实，这些所谓的敌人、仇人才是真正的"身不由己"！虽然他们不是有意地想嗔恨、伤害我们，但是当业力现前时，他们无法控制自己；当烦恼生起时，只能由烦恼来主宰，无可奈何。况且，他们有那么多烦恼，内心那么痛苦，还不断地造恶业，不断地跟众生结恶缘，将来还要继续六道轮回，还要遭受无穷无尽的痛苦。他们是那么的可怜，那么的无助！

如果我们仔细观察、认真思维，只会对他们生起悲悯之心，不会对他们生起嗔恨之心。我们不是要跟嗔恨心作对吗？那么就不要给嗔恨心机会。如果你能这样思维，嗔恨心就没有生起的余地，心里全是慈悲。这时，你的内心是清净的。

当我们思维这些众生可怜、不容易的时候，其实也是在保护自己的相续不被染污，这样内心就没有烦恼和痛苦了，这也是解脱烦恼与痛苦的方法。与此同时，你也不能再跟他结恶缘，不能再去造恶业了，这是了缘、了债，最后了的是生死。可见，这才是自我保护的究竟方法。虽然我们是为了众生，但是更利益了自己；。虽然我们是为众生，但是最后真正的受益者、解脱者却是自己。这也是智者和愚者的差别——愚者是自私自利的，最后却伤害了自己，出脱无期；智者是无私的，利他的，最终身心却得到了清净，还会得到究竟圆满的果位。

慎勿败给嫉妒心

有嫉妒心就是凡夫，有嫉妒心就有过患。

我们已经进入了大乘佛门，已经发了菩提心。我们希望一切众生都能获得安乐。这就是我们当初的发心。

可是我们观察一下自己：当身边的众生得到世出世间的利益时，当他们得到一些福报或者功德时，我们是不是发自肺腑地欢喜、赞叹？很多时候都不是的。虽然嘴上没有说什么，但是心里不愉快了；虽然行为上没有做什么，但是心里很难受，这就是嫉妒心。有嫉妒心就是凡夫，有嫉妒心就有过患。

应该观察一下自己，当身边的同修道友得到利益或者修行有进步的时候，我们为什么不高兴，甚至还要障碍他们呢？因为我们发的菩提心是假的。“我是修净土的，修禅宗的……”“我是修大圆满法的，修大手印的……”连菩提心都没有，怎么能谈得上修净土，修禅宗呢？怎么能谈得上修大圆满、大手印呢？这些法都是在具有菩提心的基础上，才可以修持，才可以成就的。

既然我们都是发菩提心的人，利益众生，让众生安乐就是我们的义务。无论面对的众生，是善人还是恶人，是富人还是穷人，是亲人还是敌人，都应该给予他们安乐。然而，现在我们还没有给他们安乐，他们自己就得到了安乐，或者其他众生带给了他们安乐——这是多好的事情啊！我们为

什么要嫉妒呢？为什么要去阻碍呢？举个例子来说，今天我们要做一件事情，而我们还没来得及做，有人就帮我们做完了，这是一件多么值得高兴的事情啊，所以我们会发自内心地欢喜、赞叹这个人。

如果我们嫉妒、阻碍，说明我们当初发的菩提心是假的，我们没有真正进入大乘佛门。如果真正发出了菩提心，怎么会不高兴呢？这时应该高兴，赞叹，而且应该想方设法让他获得更多的利益和安乐。

利益众生的能力

出离心是给自己的保障，菩提心是给他人的保障。如果没有出离心，会对世间八法产生贪恋，会变成自己解脱成佛的最大障碍。如果没有菩提心，没有利他心，内心不清净，发心不到位，机缘不成熟的时候，不要急着去“度化众生”。否则，对自己和他人都没有好处。

有些修行人特别着急建道场，收弟子，摄受眷属。这些事情不是谁都可以做的。没有一定的能力，修行没有到一定的层次，不能着急去做这些事情。连出离心都没有，对世

间、对轮回的贪恋心还没有断除，慈悲心、菩提心还没有生起来，无法弘扬佛法，救度众生。

如果你这样去做，结果是：第一，浪费财物，浪费十方供养；第二，道场里应该有道，有正法，应该能引导众生，如果你本身的修证没有到位，道场里没有“道”，没有正确的修持方法，只是举办一些表面上的佛事活动，搞一些旅游项目，用三宝来造业，罪过会非常严重。

在建道场和做这些事情的过程中，你也会生起贪嗔痴慢疑等烦恼或不好的念头。自己的相续被染污了，还会造一些不可想象的恶业。对一个真正希求解脱、希求正法的人来说，这是对自己最大的伤害！

与众生结缘，收弟子，摄受眷属，利益众生的时候，应该把他们引入佛道，让他们开悟证悟，解脱成佛。可是你没有这个能力，修行没有到这个层次，慈悲与智慧都不够的时候，还这样做，相当于欺骗了众生，最终他们也会造更多的业，白白地浪费了今生解脱的机会。对他们来说，这也是最大的损失和伤害！

出离心是给自己的保障，菩提心是给他人的保障。如果没有出离心，会对世间八法产生贪恋，会变成自己解脱成佛的最大障碍。如果没有菩提心，没有利他心，内心不清净，发心不到位，机缘不成熟的时候，别急着去“度化众生”。否则，对自己和他人都没有好处。

以三个殊胜摄持一切

无论是念佛、诵经，还是闻法、修法，无论是寂止，还是胜观，都要有三个殊胜的摄持，才能成为菩提果的因。

一切善根、福德，包括行住坐卧、吃喝玩乐，如果能以三个殊胜摄持，都是菩提果的因，成佛的因。我们宁玛派的大德高僧、历代祖师们都特别强调这三个殊胜，在任何时候都要落实三个殊胜，以三个殊胜来摄持一切。

第一，前行发心殊胜。即有愿行菩提心的摄持，为了众生要成佛，为了成佛而做善事、修福德、修善根。在此处，前行是指做功德、做善事的目的。

第二，正行无缘殊胜。在做善事、做功德的过程中，无论是念佛、诵经、闻法或修法，都有无我和空性智慧的摄持，都能站在三轮体空的角度，无分别，无执着，这是正行无缘殊胜。在世俗谛，即在凡夫地的时候，应该有相似的三轮体空智慧的摄持；在胜义谛，一地以上的菩萨，应该有真正的三轮体空智慧的摄持。虽然我们都是凡夫，真正要做到正行无缘是很难的，但是可以做相似的三轮体空——尽量将三轮都观为空性，尽量以理证证悟无我、证悟空性。

第三，后行回向殊胜。在闻法、修法等结束的时候，要将这些功德回向给众生，愿这些功德成为众生成佛的因；或回向给自己，愿这些功德成为自己为了众生而成佛的因。

还有相似三轮体空的回向——过去诸佛如是回向，我也如是回向；未来诸佛如是回向，我也如是回向；现在诸佛如是回向，我也如是回向。我们经常念的《普贤行愿品》里面有“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”，意思是：文殊菩萨怎样回向，我也怎样回向；普贤菩萨怎样回向，我也怎样回向。这也是相似三轮体空的回向。

无论是念佛、诵经，还是闻法、修法，无论是寂止，还是胜观，都要有三个殊胜的摄持，才能成为菩提果的因。

度化众生，智慧比神通重要

如果我们为了帮助众生，为了救度众生而去修神通，修神变，那就错了！

现在很多人都想玩神通，玩神变，说得还很好听：“有神通多好啊，更有能力帮助众生，利益众生。”如果你的内心里有智慧、有觉悟，那你活着就成菩萨，成佛了；如果你的内心没有智慧，只有神通，那你活着就变成鬼神了。如果

活着成鬼成神了，还能利益众生吗？

《佛子行三十七颂》里讲，世间的这些鬼神利益不了我们，不能把他们当作究竟的皈依处。他们自己还在六道里轮回，无法能够教我们脱离轮回的方法，因为他们自己都是愚痴颠倒的。他们修神通、神变的过程也是呕心沥血，非常艰苦的，因为他们也是为了解脱，也是为了圆满，可是最后的结果都是相反的，不但不能解脱，没有成就，反而还要轮回，还要感受痛苦。

所以，神通、神变也解决不了烦恼、痛苦。虽然有神通、神变，但是烦恼依旧，痛苦依旧。连自己都这么烦恼、痛苦，怎么能帮助众生摆脱烦恼、脱离痛苦呢？所以，如果我们为了帮助众生，为了救度众生而去修神通，修神变，那就错了！有的人是自己想修神通，想搞神变，然后找借口，说是为了利益众生。

不要找借口！有的人也许真的是这样想的。如果你真心想帮助众生，想救度众生，就要解脱，就要成佛。只有你解脱、成佛了，才可以帮助众生解脱，帮助众生成佛。那么怎样才能解脱，才能成佛呢？去修持善法，修持菩提心；去断恶，对治内心的烦恼、习气。自度才能度他，自觉才能觉他——自己觉行圆满了，才可以帮助众生觉行圆满。

莫让善法成“赝品”

现在很多人都通过念诵“百字明”或《地藏经》等消业。但如果你没有生起菩提心，即使念了，也徒劳无益，根本不可能消除罪障。

无论是念“百字明”，还是念《地藏经》，只是名称不同而已，内容都是不离菩提心的。百字明的含义是菩提心，《地藏经》的内容也是菩提心。你一旦离开了菩提心，就没有真正的念“百字明”，也没有真正的念《地藏经》，都是假的。

现在假的东西多，世间有假冒伪劣产品，佛法里也有。你所修的“百字明”不是真品是赝品，你所念的《地藏经》不是真品是赝品。如果在表面上或让没有智慧的人看，哎呦，你在念“百字明”，修咒中之王；你在念《地藏经》，念经中之王……”如果让有智慧之眼的菩萨、佛看，哇，假的……怎么会变成假的呢？因为你缺少菩提心。如果你不缺少菩提心，那就是真的了，因为里面有菩提心的成分，有菩提心的摄持，这是无价之宝，什么问题都能解决！

我们所做的这些，是善是恶还不好说。虽然是善，但如果没有菩提心的摄持，无论是念“百字明”，还是念《地藏经》，都无法降伏烦恼，无法断除恶业。我们学佛、修行这么多年，诵了不少“百字明”，念了很多《地藏经》，也做了很多善事——上供下施等，可都没有什么力量。

很多人都有这样的疑虑："我以前没有修这些善法的时候，比现在还好。现在一学佛，一修这些善法，却越来越不好了。"你要仔细思维，你修的这个善法是不是"善"？如果是善，还要观察有没有菩提心的摄持？如果有菩提心的摄持，才有真正的力量！

《回向偈》略讲

回向要具备两个条件：第一个是回向给一切众生；第二个是希望以此善根的力量，让众生成就佛果。

功德、善根要回向，否则会有三种过患：第一，功德、善根不会圆满；第二，功德、善根不稳固、不安全；第三，功德、善根不会增长。回向要具备两个条件：第一个是回向给一切众生；第二个是希望以此善根的力量，让众生成就佛果。我们每天念的《回向偈》里就包含了这两个条件。

"此福已得一切智"：无论是回向给自己，还是回向给众生，都是为了成佛。"此福"主要是指刚才做的功德，修的善根或积的福德。比如，念了108遍观音心咒或磕了108个头之后，我们做回向。但也不是仅指这些功德、善根，还有

过去世、现在世以及未来世中所有的善根、功德、福德，都可以回向。未来世中的善根可以提前回向，现在世的善根可以跟法界银行“签合同”，我的“工资”提前预支，这样就更安全了。“一切智”是指一切智慧，是遍知的意思，遍知就是佛。这些善根、功德作为因，通过善根、功德的力量获得正等觉的果位，即佛的果位。为什么说“一切智”呢？因为佛彻底觉悟了，彻底掌握了轮涅一切法的自性、本性，所以是遍知。佛还掌握了能令众生圆满解脱成佛的一切方法，这也叫遍知。

“摧伏一切过患敌”：“过患”就是指障碍，如业障、烦恼障、所知障、习气障，也可以概括为烦恼障和所知障。如果再总集，也可以说是心灵上的疑惑。“敌”即敌人，一个人解脱、成佛最大的敌人是烦恼、习气。

如果大家真的想解脱、想成佛，就不能跟着烦恼习气跑，烦恼习气生起了，应该立即对治。如果你不知道它们是敌人，或者没有能力降伏它们，贪心一上来，嗔恨心一上来，还觉得很好，就跟着跑了。贪心一上来，就跟着贪心跑，去造恶业；虽然有时候知道贪心不好，不应该跟着跑，但是由于它的力量太强大了，没办法，不由自主，不得不被牵着鼻子走，这叫懦弱。在烦恼和习气面前不能懦弱，要勇敢一点。其实当你去对治烦恼、习气时就会知道，这些是很好对治的，并不像你想象的那么强势，不用害怕。无始劫以来，你跟着它们转，低头的时间太长了。现在应该反抗了，不应该再跟着它们跑了。

“摧伏一切过患敌”：断除一切障碍，获证圆满遍知的果位——佛果。这是第一个条件。

“生老病死犹波涛，愿度苦海诸有情”：成佛了以后不是要自己享受，而是要度化轮回苦海中无边无际的有情父母众生。轮回就像大海，生老病死等这些痛苦就像大海的波浪。大海不离波浪，轮回不离痛苦，轮回的本性是痛苦，犹如大海不离波浪一样。我们宿世的父母正沉溺在苦海当中。我们到达彼岸了，解脱成佛了，有能力了，应该去帮助、度化他们。“苦海”也可以翻译成“有海”。“有”指三有，就是三界轮回。这是要具备的第二个条件，即成佛以后，要度化沉溺在苦海当中的父母众生。

无论是回向给自己，还是回向给众生，都要具备这两个条件。

回向是有方法的。这些偈颂里讲的仪轨就是方法，是佛和大德们回向的内容，所以我们必须要依这些偈颂、仪轨回向。



第六篇　采集幸福

多看亲人的功德

人非圣贤，孰能无过？作为凡夫，我们怎么可能没有缺点毛病呢？

有些人总是轻视身边的人，总觉得对方不如自己，自己才是最聪明、最有能力的，这叫傲慢。如果一个人心存傲慢，他就不会有任何功德，因为“傲慢的铁球上不沾功德水”。

人非圣贤，孰能无过？作为凡夫，我们怎么可能没有缺点毛病呢？只有成佛的时候，才没有缺点毛病。所以，我们应该时刻反省自己，改正自己的错误，这就是真正的修行！这样的人才会有进步，才会有变化。每个人都有他自己的优点和功德！我们无论是面对家人，还是面对其他人，都应该看对方的优点和功德，看自己的缺点和毛病，心里应该想：我的毛病和缺点什么时候才能彻底断掉？

现在的一些家庭，父母只看儿女的缺点毛病，儿女也是只看父母的缺点毛病，然后互相指责、嗔怨。这样的家庭怎么能和睦呢？儿女要看父母的功德和优点："如果没有父母，我怎么能生存呢？怎么能长大呢？"父母也要看儿女的优点和功德。每个人都有存在的意义，所以都有功德，都有优点，应该互相恭敬。

尤其是夫妻之间，更应该多看彼此的优点和功德。夫妻是冤家，所谓"不是冤家不聚头"。在外边时还很开心，一进家门，一看到对方就生气，愁眉苦脸的。尽管他没有说什么，也没有做什么，就是看他不顺眼，这就是冤家。

我们应该多看对方的优点和功德，这样对彼此都会有利益和帮助，家庭自然就能和睦。既然有缘分走到了一起，成立了家庭，就应该和睦相处。虽说这也是暂时的，但是从佛法的角度讲，这叫缘。所以，我们一定要好好了这个缘！



恭敬心的力量

面带笑容，发自真心地恭敬别人，尊重别人，才会有真正的功德，而且功德是不可思议的。

曾经，克主杰和贾曹杰都是萨迦派的学者。有一次，他们找宗喀巴大师辩论。他们先是见到了宗喀巴大师的侍者，他们问："宗喀巴大师住在哪里？"这个时候侍者没有说话，而是到屋里燃了一炷香，特别恭敬地进行礼敬，用香指向宗喀巴大师的住处。他们看到宗喀巴大师身边的人，对宗喀巴有这么大的恭敬心，便断定宗喀巴大师一定是位大成就者，进而生起了无比的信心，最后没有跟宗喀巴大师辩论，而是直接依止了宗喀巴大师，后来成为宗喀巴大师的两大得意弟子。

我们也应该学习这种恭敬心。倘若有人来向我们询问道路等，我们不应该用左手或单个手指指点道路。他们都是我们宿世的父母，也是有缘的众生。你应该心里很欢喜，面带笑容，满怀恭敬之心，有礼貌地伸展右手指点道路。这种行为会令人生起信心。

递给别人东西也是如此，用左手递是不恭敬的，应该用右手或者双手递。要断除对他人轻视或不恭敬的行为。如何断除呢？面带笑容，心里欢喜——不是装出来的，而是发自真心地这样做。只是在表面上做，没有多大意义。假如能发

自内心地这样做，你才有真正的功德，而且功德是不可思议的。

我们在一切行为当中都应当有恭敬心，有礼貌。

换个心态“换个”家

我们原来的观点、态度和行为都是错误的，现在学佛修行就是要改变思想，改变行为，改变观念，改变贪欲的心态。

在家里，夫妻二人在一起的时候，多看对方的优点，多感恩对方，这叫修行。可是现在的人都是只看自己的优点，只看别人的缺点，两人都是自私、贪婪的。这样的两个人在一起，如同水和火，是无法相融的。

如果我们互相都能以一颗恭敬心对待对方：“你好，你有功劳；我不好，我没有功劳。”那么两个人一定会很和睦，一定会很快乐。反之，如果两个凡夫俗子在一起，都抱着“我好，我对，我有功劳；你不好，你不对，你没有功劳”的看法和心态，互相都以私心对待对方，怎么会有好结果呢？

有的人总想逃避：“我是不是要换个家庭啊？是不是要

换个对象啊？”其实这样并不能解决问题，你无法逃避！无论你怎么换，结果都如出一辙——因为都是凡夫么！所以，这不是好的办法，最好的办法是改变自己的心态。我们原来的观点、态度和行为都是错误的，现在学佛修行就是要改变思想，改变行为，改变观念，改变贪欲的心态。心态改变了，行为改变了，一切就都改变了。

从现在起，夫妻双方都要改变心态、改变态度，多看对方的优点，多看自己的缺点，多感恩对方，多忏悔自己。这样，家也就变成极乐世界了。

与亲友相处的大智和大爱

虽然我们对亲朋好友不能有贪心和欲望，但是可以有慈心和悲心。

与亲朋好友以及其他众生交往时，要有度。把握适度了，就不会互相伤害，甚至还能真正利益到他们。倘若把握不住这个度，尽管你想互相利益，结果却是互相伤害，甚至还可能会因此退失道心，失去解脱的机会。

那么，怎样才能把握这个度呢？就是要有智慧。佛法就是智慧——告诉你怎样才能把握自己，帮助别人。也可以

说，怎样在不伤害自己的情况下还能利益他们，帮助他们。现在父母和儿女之间的关系都非常糟糕，非常不好处理，怎么办？你要学修佛法，让自己增长智慧。只要自己有智慧了，就知道怎样去把握，怎样去相处了。倘若你自己没有智慧，即使释迦牟尼佛亲自降临，也无计可施。

也许有人会问："佛陀应该有办法吧？他通过神通把我们的关系搞好，不就行了吗？"虽然佛的神通不可思议，但是众生的业力也是不可思议的。即使佛陀亲自降临，也只能教你这个方法，告诉你不要太执着，把自己的心态放平，一切都会好的。佛讲，一切都是唯心所现，唯识所变。你的心平静了，一切都平静了；你的心清净了，一切都清净了。如果你的心态总是不稳定、执着，随着境动，关系就会越乱越不好。

虽然我们对亲朋好友不能有贪心和欲望，但是可以有慈心和悲心。当你没有贪爱、没有私心的时候，就有慈悲了。这时你可以关心他们、照顾他们，跟他们相处，那是以慈悲心关心和照顾的。慈悲心是真正无自私、无自利的，这样你才可以感化一切，才可以了缘、了债。如果你还是以贪爱和私心与亲人相处，即使再付出，再努力，也都是"冤冤相报何时了"，还是轮回。

有的人不明白："如果没有爱，怎么跟亲人相处啊？"你那种所谓的爱是小爱。当你内心里没有这种小爱的时候，显现出来的才是大爱！大爱无疆，这个力量不得了！你只有放下了贪爱，以慈悲心去关心和照顾他们，才是真正毫无自私自利的，以这样的心态和行为才可以了缘、了债、了生死，才可以给自己和他人带来真正的利益。

采集幸福

蜜蜂不贪恋鲜花而从中善巧地取出花蜜，既不会伤害鲜花，也不会伤害自己。

蜜蜂不贪恋鲜花而从中善巧地取出花蜜,既不会伤害鲜花，也不会伤害自己。同样，我们既要接触众生、利益众生，也要不伤害自他，就是利己利他——既能利益自己，也能利益他人。虽然我们不求自己的利益，但是自己的利益自然就来了，健康、平安、名气、财富等自然就有，躲也躲不掉。

我们去利益众生、帮助众生时，不要考虑自己。无论是在家里，还是在单位，都一样去奉献、付出。然而，我们在现实中付出的时候往往是有要求、求回报的，在达不到要求，得不到回报的时候，就会生烦恼。应该不求回报地去付出，无怨无悔，只有感恩，没有仇恨。让自己开心起来、快乐起来，这样的人生才有价值。

在单位也应该这样。很多人在单位上班，求的就是那点儿工资。大家不要仅仅为了工资而去工作。你的单位是一个平台，你要利用这个平台去利益众生，服务社会。如果你真的能这样无私地奉献、付出，能拿不到工资吗？能没有奖励吗？都会有的。

所以，大家要如是地发菩提心，如是地做布施、做功德，处处做——在家里做，在单位做，有多大福报享受多大

的福报，享受福报的同时也在积累福报，如此一来，福报不会有穷尽的时候。如果没有发菩提心，那么我们在享受福报的同时就是在消耗福报。我们生活没有错，工作也没有错，错的是心态没放正，错的是念头没有转过来。

如果想改变环境，想改变命运，就要改变心态。心态改变了，命运就改变了；心态改变了，一切都会改变了。"人身难得今已得，佛法难闻今已闻"，大家能够以智慧去改变自己的心态和命运，这才叫真正的学佛！

投资一个微笑

与他人相遇的时候，不能怒容满面，要面带笑容，这样可以给众生带来欢喜。

与他人相遇的时候，不能怒容满面，要面带笑容，这样可以给众生带来欢喜。众生欢喜，自己也欢喜。如果你怒容满面，对方也会跟你一样不愉快，这时你就与他结下了恶缘，将来就要遭受痛苦。

你现在为什么处处都有很多的违缘？为什么处处都有人不喜欢你，看不起你，甚至伤害你？为什么处处都有这么多不如意的事？都是因为你在往昔与他们结下了恶缘，所以现

在要感受这样的果报。

大家一定要明白这个道理。如果结善缘、种善根，将来就会得到善的果报，处处都是善缘，处处都会有人来帮助你、利益你。现在有些互不相识的人都很喜欢你，愿意帮助你、利益你，这就是你过去世中种下的善根、结下的善缘，不是无缘无故的。

所以，大家要多结善缘，不要结恶缘。说话时，要说好听的话，要说真实语。为什么非要开口就骂人，开口就说假话呢？这都是往昔的习气，也是造恶业。既然我们已经下决心学佛修行了，就要改变——改变我们的心态，改变我们的行为。我们的思想、行为都不在轨道上，已经出轨了，学佛修行就是要思想、行为回到正轨上，言谈举止都要改变。



让别人的功德成为自己的欢喜之因

时时都能随喜，尤其是看到对方有功德，对方得到利益时，心生欢喜，这是世间任何东西都无法比拟的，这才是真正的如意宝，才能给你带来真正的快乐和轻松！

当别人得到功德利益的时候，我们应该生欢喜心，应该随喜。比如在单位，同事加薪了、升职了，也应该很欢喜，“太好了！”因为众生的安乐是你要给他的，现在你没有给他，他就得到了，你能不高兴吗？如果你真正发了菩提心，真正想利益众生，众生自己得到利益了，你心里一定会高兴的，这叫随喜。否则，虽然嘴上说“随喜，随喜……”但心里嫉妒，不快乐，你嘴上所说的“随喜”是假冒伪劣的。

时时都能随喜，尤其是看到对方有功德，对方得到利益的时候，心生欢喜，这是世间任何东西都无法比拟的，这才是真正的如意宝，才能给你带来真正的快乐和轻松！为什么要嫉妒别人呢？为什么要以别人的功德作为对境，让自己造业呢？

佛讲了，他人有功德了，如果你心里能随着欢喜，一样能得到如是的功德。因为虽然你没有这个功德，但是你跟着他欢喜了，内心的欢乐是一样的。佛讲的都是内在的东西。如同现在很多人所说的“我不要过程，只要结果”，因为结果重要啊！他经历了，内心快乐；你没做，内心一样欢乐。结果一样，这样就达到目的了。

不要嫉妒！你嫉妒他人，内心是痛苦的，将来还要遭受果报。如果他自己有这个福报、因缘，你是影响不了他的，你嫉妒他甚至伤害他也没有用。所以，有人嫉妒，有人伤害，都不用怕。如果自己有这个因缘，怎么都是逃不了的；如果自己没有这个因缘，别人怎么想、怎么说都没有用。命运掌握在自己的手里，这个权利不要交给别人。

如果你跟着他欢喜，不仅当下内心快乐，来世也能获得安乐。如果你嫉妒他、嗔恨他，心里还能有安乐吗？还能轻松吗？因为嫉妒、傲慢堵着内心，所以心脏就不好。你有怒有恨，内心是不会愉快的；三毒是一切疾病的根，以后你还会生病；更严重的是，来世你要堕落恶趣，要感受无穷无尽的痛苦。

所以，希望大家智慧一点儿！作为修行人，不要再自寻烦恼，自找痛苦。烦恼是自己给自己带来的，痛苦也是自己给自己制造的，没有人让你烦恼，没有人让你痛苦。你觉得有人伤害你，有人让你烦恼了，给你带来痛苦了，这都是错误的观点，从今天开始要改变。

遇境常随喜，息止嫉妒心

攀比之心、嫉妒之心本身就是一种痛苦，还会染污相续。我们应该保护自己相续的清净，任何时候都应该让自己的内心快乐起来。

在工作中，有的人看到同事升职了，拿奖金了，心里就不高兴了："我比他做得多，我比他优秀，我怎么没升职呢？我怎么没有奖金呢？"因为你自己没有修这个福报。

在生活中也是如此。别人家庭比较平安、幸福、美满，自己也嫉妒："我怎么这么倒霉呢？我怎么这么不顺呢？"这是你自己造业的果报，好好地忏悔吧！别人找到合适的工作，你为什么没有找到呢？这是因为你的福报不够。别人遇到了相爱的人，你为什么没有遇到呢？这也是你的缘分不好……当你遇到了种种不幸的时候，应该忏悔才对，为什么还要跟他人攀比，为什么要嫉妒他们呢？

你今世所遭受的痛苦和磨难，都是自己往昔造恶业的果报。可你不仅没有任何的羞愧和忏悔心，还怨天尤人，甚至跟这些有善根、有福德的人攀比、争斗，实在不应当。

他人得到了荣誉，这是他自己修来的福报；他人修行有所成就，获得恭敬、供养，那也是他自己积的功德。这个时候应该随喜、赞叹，至少也不应该嫉妒、嗔恨。我们为什么没有这样的福报和功德？都是因为自己往昔不仅没有积累福报和功德，反而造恶业、结恶缘的果报。

作为大乘修行人，应该以众生的安乐和利益为自己的安乐和利益。如果有这样的心态，你就有功德和福报了。即使不求赞叹，也有人赞叹；即使不想让人对你有信心或恭敬心，也会有的。火点燃了，灰自然就有；有因就有果，因果是不虚的，这都是你阻挡不了的。攀比之心、嫉妒之心本身就是一种痛苦，还会染污相续。我们应该保护自己相续的清净，任何时候都应该让自己的内心快乐起来。

要不要放下孩子

我们可以利益孩子，也可以保护孩子，但是应该以慈悲之心保护孩子，而不是以自私和贪婪之心呵护孩子。

如今的父母对儿女过于溺爱，看得太重。“这可是我亲生的呀！是唯一的呀！”如果跟父母说要放下，他们就会生气：“这可不行，其他的我都能放下，但是儿子可不能放下……”其实放下并不等于放弃。我们可以利益孩子，也可以保护孩子，但是应该以慈悲之心保护孩子，而不是以自私和贪婪之心呵护孩子。

父母为了儿女，什么都能付出，可是儿女们却一点儿

都不感动，甚至还反过来怨恨父母。因为父母自私、贪婪！“这可不对啊，我对儿女可是无私的啊，是不求任何回报的啊！”你为什么那么爱他们、照顾他们？因为他们是“我的”儿女，是“我”亲生的。因为有我执我爱，所以你了不了这个缘，还不了这个债。

现在的父母太可怜了，有时候也是咎由自取！一味地去溺爱，不肯放下，自私、贪婪。为什么这么说？因为是“我执我爱”在作怪。父母对子女这么好，付出这么多，为什么孩子连一点感激之心都没有，反而还怨恨父母呢？因为父母没有真心。如果父母以真心、慈悲心去关心他们，照顾他们，他们不可能不感动。只有这样才可以了缘、了债，除此之外，别无选择。

如果父母贪恋儿女等亲人，那么在即将离开人世的那天，肯定是放不下的！如果是留恋着离开，就会变成王鬼，暂时走不了，因为舍不下，放不下。总是想回去看他们，保护他们，但是一去，他们就出事，这就是人们常说的“闹鬼”，这其实就是伤害他们。只有放下才能得到，而且永远不用放弃。

爱亲人没有错，可是要无私地爱，才可以感化他们，利益他们。在不是真心的情况下在一起，就叫“冤冤相报何时了”，也叫轮回。轮回里没有真正的快乐！

最究竟的知足少欲

最究竟的知足少欲就是放下心态，心地清净。

一提到“知足少欲”，很多人都会认为应该穿得破破烂烂的，住得破破烂烂的。其实并非如此。“知足”的意思是内心很满足，“少欲”的含义是心里没有太多的欲望。有多大福报就享受多大福报，有住别墅的福报就住别墅，没有住别墅的福报就住山洞，这叫知足少欲。

所谓的知足少欲，就是认识到自己已经相当好了。现在我们每个人都觉得自己缺这个，少那个：“我还要争取，还要努力。”这就是不知足，不少欲，所以你的功德、福德不能圆满。如果真正知足了、少欲了，无论你现在是什么身份，什么条件，功德、福德当下就圆满了。

“我现在学佛修行，还要学很多佛理，还要积累很多功德。”其实这也是不知足、不少欲。“那是不是我不能学佛理，不能积累功德啊？”也不是。无论是学佛法，还是积累功德，都是为了圆满。如果你真正知足了、少欲了，真正放下心态了，当下就圆满了。

所谓“迷时千卷少，悟时一字多”，当你迷惑时，读一千卷佛经也不能开悟，不能成就。佛法字字句句都在讲心态，当你的心态放下了，心地清净了，这叫精通。一精通一切精通，只需要一句话或一个字，你就通达了。其实这一句

话或这一个字，讲的就是心态。

知足少欲有很多种解释，但是最究竟的知足少欲就是放下心态，心地清净。如果你现在能放下心态，当下就是圆满的。我们讲的时候，有很多程序，有很多次第，要一步一步地走；如果你真正看破了、放下了、知足了、少欲了，当下就圆满了。

良医

如果我们生病了，会到医院治疗，采取手术等方法解决，这个过程也是很痛苦的。而伟大的佛陀不用这些方法，他通过简单又方便的方法，就可以让众生解脱一切痛苦。

我们觉得佛法难懂，其实如果明白了以后，一点儿都不难懂；我们觉得所谓的佛理很深奥，其实如果你真正明白了以后，一点儿都不深奥；我们觉得修行很艰难，其实如果找到了方法、窍诀以后，一点儿都不艰难。

为了治病，你到医院治疗，这也是有过程的，也是很痛苦的；为了赚钱，你起早贪黑地做生意，这个过程也是很艰难、很痛苦的。佛不用这些方法，佛用自己的方法。什么是

佛法？佛法就是智慧。如果你有智慧，治病就快了，解决问题也就快了，身体自然就会健康，家庭自然就会和睦，一切自然就顺利、圆满。

其实，很多人之所以学佛修行，也是为了身体健康、家庭平安。佛法确实是使我们身体健康、家庭平安的一个方法。倘若要一切顺心如意，就要有佛法的智慧——如果你有智慧了，心里就没有那么多忧愁了；心情好了，身体自然就健康了。

如果有佛法，有智慧，就能保持心态的平静，这样一切自然就平安了。如果你有智慧了，就没有妄念了。所谓的妄念，就是我们经常想的这些——没有用的，不该想的。如果妄念都没有了，该想的都能想到，该做的都能做到，能不事事成功、圆满吗？佛法就是这样的一种方法。

伟大的佛陀不用世间的方法。他通过佛法，通过智慧，一切都能迎刃而解，一切都能当下圆满。



布施本是寻常事

无论是上供还是下施，都应该是从心里做，能舍多少舍多少。

虽然做布施的功德、利益特别大，但是我们不一定能得到。为什么呢？因为很多时候我们只是在表面上做，没有从心里舍。无论是上供还是下施，都应该是从心里做，能舍多少舍多少。

我们现在做供养或布施，不是发自内心地做，都是在表面上做，这样做没有什么意义。照顾孩子也是如此，自己心里要真正能舍下，不是因为他是“我的”孩子，而是因为他是与自己有缘的众生，是需要自己的众生而去照顾。在孩子身上花钱的时候，能这样发心，也可以成为布施。

持戒主要是出家修行人修的法，布施主要是在家修行人修的法。大家应该多做布施，利益众生。我们利益的对象不仅仅是人，也可以是其他道的众生。比如我们经常会倒掉一些剩饭、剩菜，包括水等，都可以布施给恶道众生，他们都非常需要这些。有一个公案：嘎达亚那尊者看见一个饿鬼手里握着一口痰，于是就问他这是怎么得到的？他说有位比丘发心清净，在吐痰的时候做布施了，他就得到了。如果我们以慈悲心去做，即使吐痰也是布施，包括洗澡水、洗脸水都可以做布施。我们发慈悲心，念一两遍观音心咒，心里发愿，恶道的众生就能得到这些。

我们现在处处遇到违缘和障碍，和恶道的众生也有关系。如果我们经常保持善念，经常给恶道的众生做布施，这样我们就能还清往昔欠的债了。其实恶道众生找我们也是有原因的，如果我们不欠他们的，他们也不会来找我们。他们找我们也是我们前世欠他们的，所以现在我们要还。以布施这种方式可以还债，可以了缘，而且如果我们善待他们，他们也可以成为我们的朋友、护法，会遣除我们修行路上和生活中的很多违缘、障碍。

知足知乐知无常

知足是常乐，知足是圆满。做到了知足，就是修大圆满；把握住了当下，活在了当下，就是大圆满。

世上的一切，好也好不到哪儿去，坏也坏不到哪儿去。既不要把一时的困难看得太重，也不要把一时的助缘看得太重。财福不是福，法福才是福。世间的聪明不是智慧，能修持正法，能明白佛理才是智慧，才是最重要的。

艰辛、磨难、坎坷与挫折是我们成就的助缘，能帮助我们消业，增长我们的福报和智慧。智慧是在人与事之间磨练

出来的。无论是顺境，还是逆境，如果想修行，想成就，就不要逃避，而要去面对、去磨练。

我们经常想逃避：没有钱想逃避，拼命地想发财；有病想逃避，到处求健康；有坎坷或磨难的时候，又想逃避，到处去求，为了摆脱这种境遇而不择手段。不要逃避，要学会面对。什么叫勇士、勇母？应该有一颗勇敢的心，有一颗安忍的心。在一切境相当中真正做到心如如不动，才是真正的成就！

不要把世间的琐事看得太重，都是无常的，都是虚假的。佛讲“诸行无常”，“行”就是因缘和合。即因缘和合的都是无常的，都在刹那当中变。“诸法无我”，一切都是假相，如幻如梦，都是不可靠的，发生什么都很正常。

这些艰难困苦都可以转为道用，从中消业、还债，从中磨练自己的习性。它们都是你修行、成就的助缘，都是好事。你应该尽量调整心态，把心态放平，实在不行就多看自己的功德、成就。

什么叫知足？无论在何种状况、条件、境遇下，都发自内心地觉得自己是最幸福的，最快乐的，什么都有，什么都好，这叫知足。知足是常乐，知足是圆满。做到了知足，就是修大圆满；把握住了当下，活在了当下，就是大圆满。倘若追随过去，迎接未来，执着现在，是不会有圆满的。

身边的如意宝

对很多在家居士而言，孩子不听话，身边的众生不老实，其实这都是如意宝啊！

对很多在家居士而言，孩子不听话，身边的众生不老实，其实这都是如意宝啊！有些人为此痛苦不堪，甚至要寻短见。你遇到了如意宝，怎么还寻短见呢？你要转念：这是家中出现的如意宝啊！修安忍的机会来了，殊胜的所依出现了。好好珍惜，抓住机会吧！不要逃避，不要烦恼，跟孩子好好相处，跟身边的众生好好过日子。

其实，这都是自己造的业，都是自己的问题。现在身边的众生不老实，说明你自己以前也不老实；身边的孩子不听话，说明你自己以前也不听话。如是因如是果，应该忏悔。虽然都是自己造的业，但是只要转念，也可以成为成就的殊胜助缘。现在要修安忍，要心平气和地接受。只有这样，才能把恶业消除，才能把恶缘彻底了完。了缘、了债了，就可以解脱、圆满了，以后再也不用烦恼、痛苦了。

有的人在修法的时候，若身边有人影响你修法，打扰你打坐，应该如是思维："如意宝来了，好啊，正好修安忍！"自己应该忏悔：我现在修法、打坐之所以受到干扰，说明我肯定也这样影响过他人，也这样干扰过其他众生，这是我自己造的业，要忏悔……若仅仅嘴里说"忏悔"没有用，而是要心甘情愿地接受。如果能从心里这样忏悔，也是

了缘、了债的一种方法。若处处能这样转为道用，处处能这样观为圆满，还会有障碍吗？还会有这些违缘吗？不可能。有对境才可以修安忍，修安忍才可以证得菩提果。

自信和傲慢

自信和傲慢不能混淆，这二者完全不同。自信是一种觉悟的状态，傲慢是一种无明的状态。

人的本性是善良的。如果不停地积累，再微不足道的善业也不放过，也去行持，就一定能圆满一切善业，这是人人都可以做到的，也可以说人人都有这个本能。明白了这个道理，就会对自己充满信心。

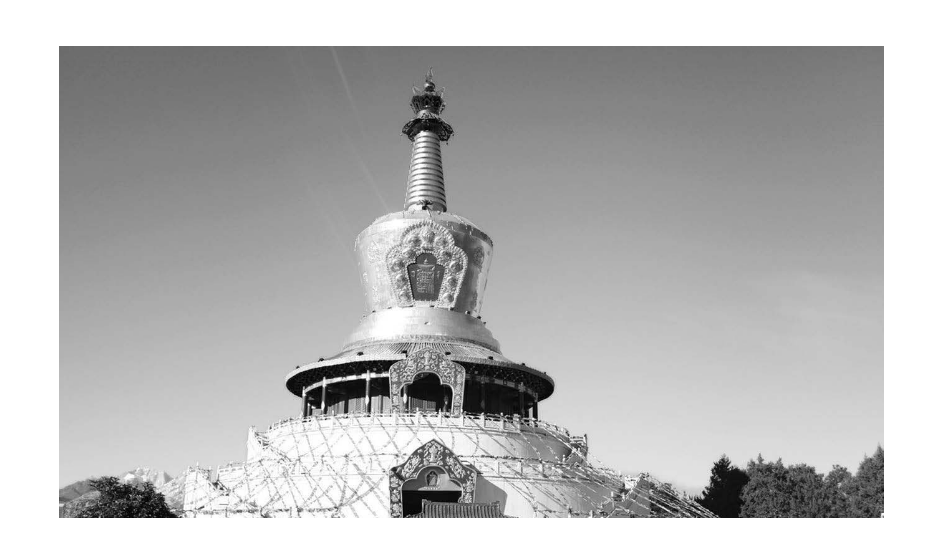
烦恼不是我们的本性，它是突然生起来的，好比天上的云彩，是可以消散的。虽然它是无始劫以来的习气，但是通过修行可以改掉，通过智慧可以摧毁。虽然不可能一下子断除烦恼，但是慢慢地以智慧去对治它，最后都能清净。对此也要充满信心。

这里讲的是诸法的实相。我们的自心是清净的，本性是善良的，而烦恼是突然生起来的，犹如晴朗的天空中突然出现了云彩。我们自己迷失了自性，如果通过修行，通过转

念，本具的善良、清净是可以显现的，这些烦恼、业障等都是可以消除的。如果明白了这个真相，你才会生起信心，这个时候才有自信。之前你说“自己能圆满一切善业，能摧毁一切烦恼”，只是顺口说说而已，并没有真正生起坚定的信心，没有真正的自信。

现代人都喜欢说：“我很有自信啊！”这不叫自信，这叫傲慢！这是一种烦恼，是对相续的一种染污。自信和傲慢不能混淆，这二者完全不同。自信是一种觉悟的状态，傲慢是一种无明的状态。当遇到困难等外缘时，傲慢是会动摇、变化的；无论遇到再大的困难或者违缘、障碍，真正的自信都不会变化，也不会动摇。

当面对自己的生活和工作，面对自己的人生及未来时，我们应当充满信心。自信是成功的来源，是成就的根本。而现在大部分人都是傲慢，不是自信。假如依靠傲慢，你一定会失败，一定会堕落；倘若依靠自信，你一定能成就，一定能圆满！



第七篇　沿着正念行走

沿着正念行走

若我们所迈的每一步，都有正知正念的摄持，内心的境界就会不断提高。

作为一个修行人，任何时候，包括走路、吃饭，都要认真用心，都要小心谨慎，内心专注，不能散乱。走路的时候不能随便，不能东张西望，散乱观瞧。如果身不稳重，内心肯定也是散乱的。目光应该恒时垂视约一米的范围。如果很有威仪，身态很稳重，说明内心也很专注。

这样行走，有时候眼睛、身体也会疲劳，这时可以休息一下，也可以眺望四方。若看到对面有人过来了，应该很有礼貌地问一句："您来了，还好吗？需不需要帮助啊？"这不是装的，而是用真心说的。因为面前的这个人，无论富贵贫穷、美貌丑陋，都是我们宿世的父母，都是未来佛，都是我们修行的助缘，都是我们成就的根本。如果能这样想，心里自然就欢喜了。

若我们所迈的每一步，都有正知正念的摄持，内心的境界就会不断提高。

同样，吃饭的时候也要谨慎，放在口里的饭要适量，细嚼慢咽。若每一口都以正知正念摄持，吃一口就能增长一分智慧，提高一个境界。睡觉的时候也是如此，若能保持正知正念，打一声呼噜就能增长一分智慧，提高一个境界。其他一切行为也是一样，都要由正知正念来摄持。

除了行住坐卧，哪有修行？每一件事都用心做，认真做，才是所谓的修行，最后才能真正圆满。

应该远离恶友吗

在修行的道路上，如果跟恶友、恶知识在一起，贪嗔痴三毒就会越来越增长，影响自己的闻思修行，因此要远离他们。

在修行的道路上，如果跟恶友、恶知识在一起，贪嗔痴三毒就会越来越增长，影响自己的闻思修行，因此要远离他们。如果方便或有条件，最好暂时身远离；假如没有这个缘分，实在无法离开，要心远离。心远离是心不随他动，能把握自己。虽然这样做有一定的难度，但也要做。比如说在

同一个家庭，或在同一个单位暂时不能分开，就尽量把握自己的心，不受他的影响，不随他动。他令你起贪心，起嗔恨心的时候，你尽量去对治，不让自己起这些烦恼，这也是远离。

我们是大乘行者，不能舍弃众生，如果离开了他们，算不算舍弃众生？不算。因为你现在没有能力感化他们，转变他们，这个时候最好先把握自己，暂时远离。远离的时候，不能舍弃他们。虽然暂时因缘不具足，教化不了，转变不了他，但是心里要发誓发愿：等自己将来成佛的时候，一定要感化他，转变他。你有这样的想法，就不是舍弃他。虽然你暂时没有能力直接转变他，但是你发愿了，这样就跟他结上善缘了，这也是对他的摄受。我们现在是在因地，发愿很重要，将来我们成佛的时候，他们就能成为我们的眷属，我们就能教化他们，度化他们了。所以我们处处要结善缘，种善根，不能舍弃众生。

我们最好有感化他，转变他的能力，我们可以采用一些善巧方便的手段，那样就不用远离了他们。刚开始他实在不理解、不接受的时候，我们的心可以不随顺他，身可以随顺他，慢慢让他转变。不能总是硬碰硬，这样不起作用。当然也不能一味地随顺，要把握分寸，该随顺时随顺。如果有这样的善巧方便，就可以转变他。

如果没有能力，没有定力，自己也知道转变不了他，怕受影响的时候，就要把握自己的心，尽量远离这种人。我们还是凡夫，凡夫不可能不受他人的影响，只有到登地的时候，才不会受他人的影响。所以大家要依止善知识，远离恶友，这个很重要。

老实做人

每个人都希望做事能顺利，能成功，能圆满，如果要实现这个愿望，就要老老实实地做人，认认真真地做事。要做好人，做好事，在这个基础上才可以学佛修行。否则，不懂仁义道德，即使是人天的福报也无法得到。

我们在做事情，在追求成功的过程中，会有很多的违缘与障碍。虽然本来是在追求幸福快乐，为了这些也不停地奔波，但是幸福快乐却越来越远。这就是因为我们不会为人处事，在为人处事的过程中违背了规律，违反了仁义道德，违背了自己的良心，因此伤害了周围的有缘众生，也给自己带来了很多的违缘与障碍，带来了烦恼和痛苦。这些违缘、障碍都是你最亲近的人或者身边的人制造的。如果你能真正成为一个好人，他们就能回过头来尊重你，帮助你，这些违缘与障碍也就消失了，这些恩恩怨怨也就了结了。一切事业都能很顺利地成功，这些名闻利养自然都随你而来，你自然就能得到幸福快乐。

所以我们先要明白人规的标准，要做好人，做好事。如果你不懂做人的标准，你就无法判断、衡量什么是好人、坏人，甚至都分辨不出自己是好人还是坏人，也分辨不出自己做的是好事还是坏事。你认为自己是好人，其实不一定。所以要先懂得这些道理，再去选择、决定。在这个基础上，任

何时候都不动摇，不会人云亦云，东跑西颠，飘忽不定。

如果你身不稳重，总是跟着别人东跑西颠，你就不会得到别人的尊重，因为你没有主见，主宰不了自己；如果你口不稳重，在事情还没有水落石出，没有搞清楚之前，就道听途说，人云亦云，人们也不会尊重你；如果你意不稳重，没有定解，总是动摇自己的决心，很容易成为低劣的人。身口意都稳重了，才会得到别人的尊重与帮助，做任何事情就不会有困难了。虽然有些不稳重的人，暂时、表面上可能会有些成就，但是内心里不会有真正的快乐与幸福，况且表面上的东西并不恒常。

所以，要真正达到幸福快乐的目的，要实现这个愿望，就要做一个好人。首先要明白做人的规矩，做人的标准，要懂得仁义道德，在这个基础上去选择和决定，你才能不动摇。如果既不会做人，也不懂得仁义道德，还固执地坚持自己的想法或选择，这样一直错下去，不会有任何改变与进步，更不会有任何的成就。



闲谈莫论人非

轻易地评价别人，除了罪业，什么也得不到。

我们在修行的过程中，任何时候都不能说他人的过失。要评价别人，判断别人，最起码要有他心通，不然怎么能知道他人的心呢？凭行为判断是不可靠的。补特伽罗有四种情况：一是内熟外不熟；二是外熟内不熟；三是内熟外也熟；四是外不熟内也不熟。

内熟外也熟，就是外表清净，内心也清净；外不熟内不熟，就是外表不清净，内心也不清净。这两种好判断。内熟外不熟，就是外表不清净，内心清净。比如有的人虽然说话随便，做事过分，但内心是清净的。这种情况很多。以前印藏很多大德高僧都是这样的。比如说帝洛巴尊者，外表上看是个钓鱼、吃鱼的渔夫——哪有这样的成就者、修行人？可他的内心是清净的，他钓鱼、吃鱼是在度化众生。外熟内不熟，虽然外表很如法、很清净，彬彬有礼，和蔼可亲，但是内心不清净，都是自私自利、贪嗔痴慢。这两种情况不好判断。

你想知道他人的心，最起码要有他心通，可是很难。即使你有他心通，境界在你之下的人你能观察，境界比你高的，在你之上的人，你还是无法观察。所以佛讲了，除了佛，谁都无法衡量、判断他人的相续。

我们不能说他人的过失：第一，我们没有资格，没有权利；第二，我们不知道佛菩萨在何处，万一对方是佛菩萨，你诽谤了他怎么办？诽谤一位菩萨的罪过，比杀害三界众生的罪过还严重。有必要这样做吗？轻易地评价别人，除了罪业，什么也得不到。《自我教言》里讲过："不赞不谤陌生师，不赞不谤一切人。"意思是在不了解的情况下，不赞叹也不诽谤一切众生。这样就不会造业了。看住自己的心，管住自己的行为就行了。

尤其我们都是同修道友，都是金刚兄弟，是生生世世的一家人，相互之间不能破坏缘起，一定要和睦相处。想在修行上取得成要靠上师和善友。如果破坏了缘起，总是闹矛盾，有冲突，生生世世都会有这样的违缘和障碍，影响自己的成就。

交友应以稳定的心

若是能与道友、善友搞好关系，能互相学习、互相帮助，成就会非常快。若总是有矛盾和冲突，是一种罪过，也是修行上的一种障碍。

我们在亲友、道友面前，不应该喜怒无常。有的人的心

态、情绪都非常不稳定：一会儿高兴，一会儿生气；一会儿赞叹，一会儿诽谤。有时候听了一些表扬的话，就欢喜得不得了；有时候被人不小心碰了一下，就生气了。这种心态、情绪不稳定的人，无论是结交朋友，还是结交道友，都很难成功。所以，在亲友面前尤其是在道友面前不能经常有这种喜怒的情绪，一定要搞好关系。佛陀曾经跟阿难说过，善知识和善友非常重要，所有的成就都来自善知识和善友。没有他们我们无法成就。

若是我们能与道友、善友搞好关系，能互相学习，互相帮助，成就会非常快。若总是有矛盾和冲突，是一种罪过，也是修行上的一种障碍。密宗里更是强调，金刚道友之间一定要团结和睦，不能有任何的矛盾与冲突。如果相处好了，对彼此的利益、帮助非常大；否则，会有很大的罪过，也是修行中最大的障碍。

一般的朋友也是这样，既然关系很好，一定要保持下去。有的人却不是这样，连做人的道理都不懂。今天很好是朋友，一到明天就不认识了，就不是朋友了。有些人在有些场合里很好，很热情，是很好的朋友，一到别的地方就开始变了，就不是朋友了。尤其是现在这个年代，人们都是互相利用，彼此都不是真心。

我们作为修行人不能这样，一定要真心地对待所有的众生，包括自己的亲朋好友。做人是做佛的基础，人道是佛道的基础。先做个好人，再做菩萨，再做佛。先把做人的道理弄明白，再去了解、研究佛法。这也是有次第、有程序的。连人都没做好，怎么做菩萨、做佛呢？连做人的道理都没弄明白，怎么去修持佛法呢？一定要懂得这个道理。

顶礼的功德

给诸佛菩萨、上师三宝顶礼一次的功德也是不可思议的。

曾经有个比丘，顶礼供有佛陀头发和指甲的塔，阿难尊者请问世尊，他做顶礼的功德。世尊说："他这样顶礼一次，将获得自己身下所压面积，直至金刚大地以上所有微尘数量的转轮王位，然而这还不能达到其顶礼功德的边际。"转轮王位不是一般的王位，也不是一两次做转轮王。所以给诸佛菩萨、上师三宝顶礼一次的功德也是不可思议的。

顶礼的时候要双手合十，宛如含苞待放的莲花一般，空心合拢。首先合掌于顶轮，接着合掌于喉轮，最后合掌于心轮。这时心里观想：恭敬顶礼诸佛菩萨、上师三宝的身口意，使自己和一切众生都能得到诸佛菩萨、上师三宝身口意的加持，使身口意得以清净。然后俯身，双手推出，同时呼气，心里观想：呼出贪嗔痴慢疑五毒。接下来前额着地，五体投地。磕大头、磕小头的时候都要这样。必须将前额、双手、两个膝盖触到地上。很多时候有的人磕头额头不着地，这是不如法的。前额着地后，双手举过头顶。这时观想：恭敬顶礼上师三宝，祈请上师三宝加持我等一切众生获得无上正等觉的果位，然后起来，同时吸气。这时观想：吸入了佛的五种圆满智慧——大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智、法界性智，自己和一切众生都获得了无上正等觉的果

位。

《大圆满前行引导文》里讲的是：吸气的时候，心里观想吸入了佛的身口意、功德、事业——佛身的加持、口的加持、意的加持、功德和事业的加持。这样观想也行。这是一个完整的礼拜，这才是如理如法的、正确的礼拜。

站起来的时候腰要挺直，头要正，礼拜的时候不能跟别人说话，不能东张西望，否则是不如法、不恭敬的顶礼。绝对不允许不如法、不恭敬的顶礼，这样不仅没有任何功德，而且还有罪过。如果头不正，下辈子很容易变成歪脖；腰不挺直，来世很容易投生为驼背者，感受恶的果报。所以大家一定要如理如法地顶礼。

惯于行佛道

我们的内心是无明、愚痴的，如果想成佛，内心就要变得智慧、觉悟。我们的行为是处处为自己着想的，如果要成佛，行为就要变成处处为他人着想，做对众生有益的事情。

我们现在是凡夫，解脱、成佛是我们的目的和愿望。我们在六道轮回里遭受着痛苦，现在要摆脱轮回，解脱痛苦，

可只在嘴上这样说不行，只在心里这样想也不行，要彻底改变我们的思想和行为才行。我们迷失了自性，思想、行为都已经出轨了，现在就要改变，要回归自性。我们的内心是无明、愚痴的，如果想成佛，内心就要变得智慧、觉悟。我们的行为是处处为自己着想的，如果要成佛，行为就要变成处处为他人着想，做对众生有益的事情。

既然你不想做凡夫，想做佛；既然你不想六道轮回，想摆脱轮回；既然你已经决定了要解脱成佛，要学佛修行，就不能再随顺自己的烦恼、习气了。你以前的思想和行为都是凡夫的思想和行为，都是轮回的因，现在要彻底改变，要把自己的一切思想和行为都抛弃。所谓转识成智，就是要重新建立观念。

虽然我们现在学佛了，但很多时候还是自以为是、自作主张，这都是要改的。但是改变也有难度，不容易！为什么我们总是不知不觉地自以为是，总是自然而然地自作主张？就是习惯。我们无始劫以来在六道中轮回，已经习惯了，现在要改掉这个习惯。从此，我们要听佛的教导，听上师的教导，依佛法、依智慧指导自己，为人处世，这就是学佛修行，这样才能解脱，才能成佛。

为什么伟大的佛陀说“依智不依识”？任何时候都要依智慧，不能依意识，这样才能看透这个世界，才能看清楚诸法的究竟实相。只有依智慧，才能改变现状，才能转变这一切。“识”是我们的思想、意乐。当你真正去“依智不依识”的时候，才会发现改变习惯是很难的。比如，有的人抽了几十年的烟，一下子要改掉是非常难的。想改掉几十年的习气尚且如此，更何况要改变无始劫以来的习气呢？所以

说，“江山易改，秉性难移”。尽管如此，我们还是要下功夫，要勇敢地去改。所谓熟能生巧，什么都是习惯，若习惯了，就不难了。久经串习还不能变成容易的事，无论在哪里都必定不会有的。

养成好习惯

虽然对治烦恼习气，改变自己的言谈举止都是有困难的，但是我们一定要坚定地改，要有这种毅力。

既然我们想心平气和，想解脱成佛，思想和行为就不能和以前一样，就要改变，要向佛学，向善知识学。当你的思想和行为都回到轨道上，都正常了，这叫回归自性，这个时候你也就成佛了。若是你的思想和佛的智慧是相反的，若是你的行为和佛的事业是相反的，怎么能成佛呢？那就不是成佛，而是成魔了。

停止和断除那些不好的习惯，养成好的习惯，这就是学佛修行。我们天天上早课、晚课，目的就是要养成习惯；我们天天打坐、闻法，目的也是要养成习惯。“我今天不上课可以吧？”“今天不打坐可以吧？”不能再像以前那样。

大家要牢记普贤菩萨、文殊菩萨发的愿：众生界尽，烦恼界尽，我之修法才界尽；而众生无有穷尽，烦恼无有穷尽，我之修法也无有穷尽。有的人认为，“我打坐观修，再过三年就可以了吧！”“我闻法，再过几年就可以了吧！”不能这样想，修行要持之以恒，养成习惯。

还有很多其他行为也是如此。比如，我们现在吃素，刚开始不习惯，可是习惯就好了。我们现在每天打坐，刚开始不习惯，连散盘都很难；若习惯了，几个小时的跏趺坐都不难了。我们刚开始念一个稍长的咒语都很难，慢慢习惯了，顺口就念出来了。我们以前不戴念珠，现在要习惯戴念珠。我们以前嘴里不念佛号、咒语，现在开始要习惯念佛、持咒。我们以前一到睡觉的时间就直接睡了，现在要习惯先磕头、忏悔再睡觉。我们以前一起床就先跑到洗手间去了，现在要习惯先做上师瑜伽、发愿，然后再起床。我们以前把饭端过来就吃，现在要习惯先做供养，再当加持品享用。我们以前一看见漂亮的衣服就迫不及待地穿在身上，现在要习惯先做供养，再当加持品穿，这是庄严坛城。我们以前说话是大声喧哗，现在说话要习惯寂静调柔。我们以前走路是蹦蹦跳跳的，现在走路要习惯轻缓稳重……无论任何事情，只要习惯了就不难了。

如果真正想超越世间，真想解脱或成佛，就要对治我执，对治烦恼。虽然对治烦恼习气，改变自己的言谈举止都是有困难的，但是我们一定要坚定地改，要有这种毅力。虽然秉性、习气难改，但是我们依佛法、依智慧可以改。如果不依佛法，不依智慧，你的习气是改不了的，你的烦恼也是没有办法断掉的。

应该按照自己的想法做事吗

无论是暂时的，还是究竟的利益，我什么也不求，需要我做什么我就做什么……若能这样，做事情的同时就是在对治我执和烦恼，这叫修行。

现在很多人是抱着尝试的心态进入佛门的，看看舒服不舒服，好玩不好玩。若觉得舒服、好玩就学，若觉得不舒服、不好玩就退失道心，甚至彻底舍弃三宝。

有些寺院里所谓的“善知识”，也总是顺着这些凡夫众生。如果他们发现你不舒服，就想尽办法让你舒服；如果他们发现你觉得不好玩，就想尽办法让你觉得好玩，哄你开心。刚开始为了接引众生，可以这样做，可是不能经常这样，否则就害了他。刚开始可以先通过一些方法把他接引进来，然后想尽办法，依佛法、依智慧让他改掉习气、毛病，不能总顺着他，惯着他。

现在我们都是依自己的观点进行观察，按自己的想法做事。这件事要看自己愿意不愿意，若愿意就去做；这个自己要观察观察，若觉得行就去做。你可以观察，但是要依佛的教言去观察，依教证、理证去观察，不能依自己的分别念，依自己的观点观察。如果你内心里有正知正见，这对自己的解脱有利，对众生有利，自己愿意做……这样也可以。如果认为，这符合我的条件，符合我的想法，我感觉很舒服，很

开心，我愿意做……这就错了。

你观察和判断的时候，要看是否有利于解脱，是否有利于众生。如果因为它对解脱有利，对众生有利，然后愿意去做，这是可以的，这是不离佛法，这叫修行。你做这些事情的同时，放下了自我，对治了内心的傲慢、烦恼，这是修行。可是实际上我们根本没有考虑众生，根本没有考虑能否解脱，考虑的只是自己舒服不舒服，习惯不习惯。

若总是随顺自己的习惯去做事情，就不叫奉献，也不叫真正的付出。真正的奉献是无私的，真正的付出是无求的。无论是暂时的，还是究竟的利益，我什么也不求，需要我做什么我就做什么……若能这样，做事情的同时就是在对治我执和烦恼，这叫修行。如果没有对治我执和烦恼，就不叫修行。

保护环境是功德

作为一个大乘修行人，要断掉的就是自私。

有些人有一种坏习惯——在公共场所随便吐痰，扔垃圾。如果在你自己家里，你会这样做吗？不会的。在自己家里不能这样做，在公共场所就能这样做，这种行为就是自

私。作为一个大乘修行人，要断掉的就是自私。

公共场所是我们要保护的，尤其在寺院、在大殿，不能随便扔垃圾、吐痰，这都是污染坛城、污染道场，都是堕落恶趣的因。虽然藏地没有那么多讲究，卫生条件也没有那么好，但是我们在喇荣的时候，上师如意宝特别强调这点。

保护坛城、道场的清净，这本身就是一种功德，一种修行。我们学佛就要积累功德、积累福德。坛城、道场是佛菩萨在的地方，我们应该保持干净，保持庄严。如果大家随便堆放物品，随便扔垃圾，就不清净、不庄严了，这是不恭敬的行为，是造业的。如果这样做，就说明没有以正知正念守护内心，内心是散乱的，对自己的今生、来世都不好。有的人生下来时就有一些怪味，身体不庄严等，这就是破坏公共场所、破坏道场的果报。如果能保持坛城的庄严，保持公共场所的清净，将来也会长得漂亮，生下来就有香味。

再者，你在公共场所扔垃圾，吐痰，很多路过的人看到这些不清净的东西，心里就会不舒服，这样你就恼害众生，伤害众生了。

作为修行人，尤其作为大乘佛子，要好好表法，要让更多的众生接触佛法。好好表法就是让众生生欢喜心，生信心，不让众生生烦恼，生邪见。

在如法的睡眠中修行

心和姿势都是有密切关系的，如果身体姿势没有摆好，也影响心的清净。

睡觉的时候，心里也要保持正知，保持清净，守护心。有的人睡觉常做恶梦，有的人睡觉就像死亡一样昏沉，这与睡觉的姿势有关系。如果姿势没有摆好，容易引起一些烦恼。如果姿势摆好了，忆念佛陀或忆念上师而睡，就不会昏沉，做恶梦等。

睡觉的时候右侧下卧，以足压足，右手放在右耳下，左手放在左腿上，头朝北，脸朝西，这种姿势叫吉祥卧，也叫狮子卧。以这种姿势睡觉，再把佛陀或上师观在心间，这叫梦光明的修法。这样睡觉，即使晚上做梦也可以变成光明。

现在很多人都有各种不好的习惯——随便躺着睡、趴着睡、仰着睡。脸朝下俯卧，容易产生嗔恨等烦恼；脸朝上仰卧，容易产生贪心等烦恼。以吉祥卧的姿势睡觉，心里容易产生善念，保持正念。如果习惯了，也是很自然，很舒服的。

莲花生大士讲过，当我们离开这个世界的时候，如果能保持吉祥卧的姿势，最起码不堕落恶趣，能获得人天的福报；如果还有别的更高的修法或境界，能当下解脱或成佛。当我们的家亲眷属或一些动物要离开这个世界的时候，我们可以帮他们以这种姿势离开。我们慢慢习惯了以这样的姿势

入睡，将来面对死亡的时候，不用别人帮助，自己能保持这种姿势，至少不会堕落恶趣。

虽然最初保持这种姿势睡觉可能有难度，但可以以这样的姿势躺下，同时忆念佛陀的功德。伟大的佛陀就是以这种姿势趋入涅槃的。什么叫涅槃？就是彻底息灭了烦恼，永远摆脱了痛苦。佛通过修行达到了这样的境界，我们应该忆念佛陀的功德，同时发愿：我得到了人身，闻到了佛法，我要利用这个人身学修佛法，息灭一切烦恼，摆脱一切痛苦。这样睡觉也有功德，睡觉也是在修行。

如果没有把握好姿势，容易生起烦恼，容易造业，所以睡觉的姿势也是很重要的。尤其是刚学佛的人，要保持这些威仪。虽然“心善则一切善，心净则一切净”，但是要保持善念，保持清净的心态，也要通过这些形式。心和姿势都是有密切关系的，如果身体姿势没有摆好，也影响心的清净。



成为护法愿意护持的人

先把人做好，在这个基础上多做善事，好好护持戒律，保持三门清净，善神护法才会护持你。

虽然现在很多人都信佛、修行，但是因为很多地方做得不如法，所以没有得到空行护法的护持。自己要明白这个道理，不能怨天尤人。空行护法一看，“这个人挺愚痴，先等一等，让他慢慢来吧！”这是在可怜你，慈悲你。没惩罚你就不错了，至于保护，赐悉地，就先别想了。

有的人一听说护法能帮助自己战胜一切，让自己如愿以偿，贪心就上来了，别的什么也不修了，只供护法。你看看自己的发心、德行，善神护法能护持你吗？

我们经常供的四大护法都是非常有威力的。如果你真正得到了他们的护持，真正得到了他们所赐予的悉地，就不得了了。先把人做好，在这个基础上多做善事，好好护持戒律，保持三门清净，善神护法才会护持你。

《二规教言论》里有这样的比喻：婆罗门种姓的人非常爱干净，如果你想宴请他们，却把地点设在公共厕所里，即使你给他们准备再多的饮食和礼物，他们也不会来的。同样，如果自己没有一个好的品德，连人都没有做好，没有做到稳重、正直等做人的规矩，护法是不会来的，因为你相续不清净。

这些护法是护持正法的，也护持弘扬正法的人。反之，如果你修行不如法，成了佛门的败类，他们能高兴吗？他们能护持你吗？他们不但不会护持你，还会惩罚你。

也许你会想：空行护法都是佛菩萨的化现，很慈悲，不会舍弃众生。可是他们示现为世间的天尊，就要随顺世间。比如：你对他好，赞叹他，他就高兴，就帮你办事；你对他不好，诽谤他，他就不高兴，就不帮你办事。如果你如法修行，他就会保佑你；如果你不如法修行，他就会惩罚你。

“我是一个凡夫，好多地方还做不好，怎么办？”没有事，不同层次有不同的善恶标准。自己处在哪个层次，就用哪个层次的善恶标准衡量自己，要求自己，再尽心尽力做，不轻视就行了，护法不会过分要求你的。



正法与怨敌

佛所说的正法可以让我们的福德、善根圆满，可以让我们解脱成佛。其实，不只是佛，哪怕是我们的怨敌也有这个能力让我们的福德、善根圆满，让我们解脱成佛，就看我们能不能把握住自己的相续。

虽然我们天天学修的都是正法，但如果自己没有把握住，不如法修行，没有拿正法来改变自己，正法也会变成恶趣因。不但不能解脱成佛，还要堕落恶趣，感受恶趣的痛苦。

同样，怨敌等众生给你殊胜的对境，给你难得的机会，让你磨练心性，消业积福，圆满资粮。如果你自己把握不住，心生嗔恨，甚至以牙还牙，那就没有办法了，将来肯定要堕落恶趣，感受无穷无尽的痛苦，这都是自找的。

也许有人觉得："正法至少不能伤害我，而这些怨敌伤害了我。他们现在就让我生气了，将来我还会因此而下地狱，难道这不是伤害吗？而且正法能利益我，怨敌能利益我吗？"

如果你不如法修行，掺杂了烦恼，甚至利用佛法去造业，后果也是一样，不仅今生会给你带来很多的灾难，来世你还要感受无穷无尽的痛苦。

其实，如果怨敌利益不了你，正法也利益不了你；如果

正法能利益你，怨敌也能利益你。如果你有智慧，有修行，都能利益你；如果你没有修行，没有智慧，都无法利益你。

高科技时代求法的易与难

必须有一颗虔诚心、真诚心，而且非常迫切，才能求到法，学到法。

佛在菩提树下成道以后，虽然通达了宇宙人生的真理，证得了无上正等觉的果位，但是在七七四十九天里没有转法轮。佛认为众生太愚痴，太颠倒了，他如果直接告诉众生诸法的事实真相，第一担心众生不相信，第二担心众生不能精进修持，于是继续安住。直到梵天王、帝释天王从天界来到人间，非常恳切、真诚地祈请，并且供养了右旋海螺、千辐法轮等，以此殊胜的供养为缘起，佛才开始转法轮。

为什么要经历这样的过程呢？这也是一种表法，让众生明白正法难求。如果没有一颗恳切心、真诚心，求不到正法，得不到正法。必须有一颗虔诚心、真诚心，而且非常迫切，才能求到法，学到法。

现在科技很发达，和以前不一样，通过互联网、书籍、光盘等，随时都可以学、可以修；现在交通也方便，无论哪

里有法会、讲座，随时都可以参加。但如果没有一颗恳切、真诚的希求正法的心，没有请转法轮的心，即使求法了，也得不到法；即使学法了，也学不到法；即使修行了，也不会成就。

虽然在表面上看，现在求法、修法确实比以前方便、容易多了，但是我们内心对佛法的希求之心，对佛法的重视程度，和以前比相差甚远，甚至说是天壤之别。以前求法，是千里迢迢、跋山涉水。仅仅求得几句正法，也要上师善知识亲口传讲。以前上师善知识基本上都在山洞里修行，想求法也要住山洞，才能面对面地给你讲法，面对面地给你窍诀。除此之外，没有别的渠道，连书都没有。我们看阿琼堪布等大德的传记，他们修行的时候，都是借用上师的书，修法的资具也是从上师那里借用的。他们求法难，一旦求到了，会非常珍惜，然后住在山洞里一心一意地修持，直到成就。中途不会下山，不会间断修行。他们求法、修法的态度非常严肃、认真，和现在的人完全不一样。现在很多人把上山当旅游，把求法当尝试，只是感觉感觉，根本没有真正的求法、修法的心。

虽然现在求法容易，得法容易，但是求不到真正的法，得不到真正的法，都是表面功夫。很多人认为现在修行容易，把电脑打开，把光盘放上，把书打开，就可以学修了；坐上火车、飞机就可以参加法会了。这只是在表面上求法、修法。如果想要求到、学到真正的法，就必须用心求、用心学。只有有一颗真诚的心，虔诚的心，才能求到、学到真正的法。

如何观察上师

我们依止上师的时候，要选择一位具德的，具足法相的上师，不能盲目地依止。

我们依止上师的时候，要选择一位具德的，具足法相的上师，不能盲目依止。所以在依止上师之前，首先要观察。

第一，观察上师是否具有清净的戒律。如果上师没有清净的戒律，都无法把握自己，怎么能摄受弟子？怎么能影响别人？如果要摄受弟子，救度众生，更要受持戒律。如果连自己都做不到，经常犯戒，谁都不会跟他学修，谁都不能相信他。自己的境界高，对自己来说没有什么，但如果要摄受弟子，就不能只站在自己的角度，还要考虑他人。一定要严谨地持戒，好好地表法，才能吸引众生，才能摄受弟子，才能帮助别人。

一个人的内心是否有功德，别人很难看出来。这就需要好好表法，口与心要相应，身与心要一致。如果没有表好法，别人一定会怀疑，这样就无法帮助、救度众生。所以不管一个人内在的境界有多高，还是要严持戒律。

第二，观察上师是否有无伪的慈悲心。如果上师没有慈悲心，即使懂得再多也没有用，不一定会教众生，不一定能帮到众生。什么是无伪的慈悲心？就是对任何众生都一样，不管是富是穷，是贵是贱，是丑是美，都平等地对待。

第三，观察上师是否有广大的智慧。如果没有智慧，只

有慈悲也不行。因为没有智慧，就无法教导、引导众生。就像父母特别慈爱我们，可是他们没有智慧，这些慈爱在修行面前也许是一种障碍。所以我们依止的上师也要如此，如果只有慈悲，没有智慧，就无法给我们指出解脱的道路，无法引导我们，无法让我们开悟、证悟，无法让我们解脱成佛。所以我们依止的上师，要有广大的智慧——证悟无我、空性的智慧。

第四，观察上师是否有摄受弟子的能力——是否能以布施、爱语、同行、共事四种善巧方便来摄受弟子。每位具德上师度化众生的任务都不一样，所以利益众生的方式也不一样。有的大德高僧不能说没有摄受众生的能力，但他们在示现上没有，因为他们的任务是在暗中、默默地度化有缘众生。所以如果上师在显现上没有摄受弟子的能力，他就不能摄受你，你依止他也没有太大的意义。

还要从以下三点进行观察：

第一，观察上师是否有修有证。如果他自己都没有修行，没有证悟，怎么能引导你，帮助你呢？

第二，观察你是否能随时亲近他，与他沟通。

第三，观察他的所作所为与自己今生解脱是否有直接的关系，他是否能直接帮助你解脱。

通过观察，如果符合上述要求，你对他也有信心，觉得与他很有缘分，在这样的情况下，就可以依止了。

恭敬一切正法

无论是小乘大乘、显宗密宗，都是正法，都应该恭敬。不应该去评论、判断，更不应该诽谤。

八万四千法门都是脱离痛苦的方法，九乘次第佛法都是正法，都是解脱的方法。佛根据不同众生的根基、意乐而宣讲了这么多法门。什么叫根基？即每个人的喜好、追求都不一样。比如，有的喜欢人天福报，追求平安、发财、健康等，却不求解脱，不求其他功德；有的喜欢声闻、缘觉的果位，只求自我解脱，希望没有烦恼、痛苦，能入定享受禅悦等寂灭的境界；有的喜欢菩萨和佛的境界，不为自己，只求利益众生，度化众生。

就法本身而言，法门平等，都是正法，都是殊胜的。没有对错好坏，没有殊胜或不殊胜之分。而对个人来讲，法有殊胜与不殊胜之分。如果这个法和你的相续相应，对你来说这个法就是殊胜的；如果这个法暂时和你的相续不相应，对你来说这个法就是不殊胜的。什么叫与法不相应？这个法高于自己的相续，自己还没到那个层次；自己的相续高于这个法，已经超越了这个法的层次。殊胜或不殊胜是以这样的标准来区分的，不是说法本身不殊胜。说“法门平等”，是从本体的角度来讲的；说“法有殊胜或不殊胜之分”，是从所化众生的角度来讲的。

法有了义和不了义，也是针对所化众生而言的。对这个人来说是了义的，但对另外一个人来说是不了义的；修行的层次不一样，你在这个层次时，这个法对你来说是了义的，另外一个法就是不了义的。比如你的根基或修行层次是在小乘里，那小乘法对你来说就是了义的；当你超越了这个层次的时候，小乘法对你来说就是不了义的，大乘佛法是了义的。佛当时传法的时候，是针对众生的相续应机说法，传的是相应法，这是佛的智慧卓越超群的体现，也是佛的伟大和高明之处。

什么叫佛法？就是通达无碍。佛讲的每一句话，甚至每一个字，怎么讲都是通的，都是圆融的，这才是佛的智慧。只有你到了这个时候，才是真正掌握了佛法。有很多人说，小乘是不对的，大乘是对的；显宗是正法，密宗是邪法；显宗是邪法，密宗是正法等等。这都是因为没有精通佛理，没有真正掌握佛法。当你真正掌握佛法时，一精通一切精通。无论小乘还是大乘，无论显宗还是密宗，都是正法，都是佛法，都是对的。通达就是不分别，无碍就是不执着。如果有分别，有执着，就不是佛法。

无论是无我、空性，还是大光明、大圆满都是正确的，都是殊胜的。无论是小乘、大乘，显宗、密宗，都是正法，都应该恭敬。不应该去评论、判断，更不应该诽谤。我们皈依法的时候，是皈依一切正法，没有说只皈依显宗或密宗，也没有说只皈依小乘或大乘。如果诽谤了，就是违反了誓言，舍弃了誓言。

真正的上师

有何种疑惑，他能给你解答；有何种问题，他能帮你解决。你需要传承的时候他会给你传承，你需要灌顶的时候他会给你灌顶，你需要窍诀的时候他会给你窍诀……然后让你证悟，带着你一步一步地走向解脱。这样的依止才是有意义的，这样的上师才是你真正的上师！

显宗里也讲依止善知识。阿难尊者曾经跟佛陀说："我才知道，在修行的过程中大部分成就都要依靠善知识。"然而佛却告诉他："不是大部分，而是全部成就都要依靠善知识。"如果没有善知识的指引和摄受，不可能有任何成就。密宗里更是强调依止上师。上师是智慧的源泉，通过上师的窍诀、加持才能成就，才能证悟，才能开智慧。

然而，并不是任何人都可以当上师，也不是任何人都可以依止。先要观察上师，然后选择上师，最后依止上师。在依止上师的过程中不能三心二意，一定要一心一意。依止了以后一定要好好地跟他学修，才能学会，才能修成。

佛都是一体的，修一尊佛等于修一切佛；上师都是一体的，依止了一位上师等于依止了所有的上师。

如果你今天跟这个上师修，明天又跟那个上师修，永远也修不成。因为每个上师都有度化众生的善巧方便，都不一样。修本尊、依止上师要看缘分，选择法门要看根基。你看

看自己的缘分、根基在哪里？

释迦牟尼佛当时传法的时候，传的是相应法。相应法才能度化众生。即使法再好，再殊胜，若是与你的根基，与你的心不相应，也无法让你解脱。学法、修法时要选择一个相应的法，依止上师时要选择一位有功德、有缘分的上师。只有功德，没有缘分，也没有意义。你喜欢的上师，不一定是有缘分的上师。有缘分是指他能给你指出一条解脱的路，并且你能随时亲近他，随时与他沟通。

上师再好，德行再高，如果你亲近不了他，甚至连见面都困难，对你来说就没有意义了，因为你不能跟他学。如果他的功德跟你有关系，那你依止佛菩萨就行了，就没有必要依止上师了。因为佛的功德是最圆满的，菩萨的慈悲是最深广的。

所以要在上师的引导下闻思修。有何种疑惑，他能给你解答；有何种问题，他能帮你解决。你需要传承的时候他会给你传承，你需要灌顶的时候他会给你灌顶，你需要窍诀的时候他会给你窍诀……然后让你证悟，带着你一步一步地走向解脱。这样的依止才是有意义的，这样的上师才是你真正的上师！

慎勿非议诸正法

有的学佛人喜欢说长道短，说这个是正法，那个是邪法。这样判断，说是非，容易犯舍法罪，这个罪过非常可怕！

有的学佛人喜欢说长道短， 说这个是正法， 那个是邪法。这样判断，说是非，容易犯舍法罪，这个罪过非常可怕！犯了五无间罪和舍法罪，即使念佛再精进，也不能往生。大家都想往生西方极乐世界，那么就要远离两种障碍——五无间罪和舍法罪。我们现在闻到佛法了，懂得佛理了，就不要再犯这些错误了。

不知道什么叫邪法，也不知道什么叫正法，不精通佛理，不精通显密，就没有资格说这些，因为你没有分别、判断的能力。显宗、密宗，小乘、大乘，有共同之处，也有不共同之处。小乘分声闻和缘觉，大乘分显宗和密宗；显宗分中观和唯识，密宗分外密和内密；外密分事部、行部、瑜伽部，内密分玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽。九乘次第都有不同的见解，不同的修行，不同的结果。有些人学得比较杂，在网络上看这看那，没有系统地学，也没有按次第修，所以根本不了解这些。

佛法不是固定的、死板的，而是活的，不同的层次有不同的了义和不了义的观点和见解。九乘次第，比如说，小乘里的声闻乘、缘觉乘有它的了义和不了义，菩萨乘（波罗蜜

乘）也有它的了义和不了义，有部、经部、唯识、中观都有各自的了义和不了义。如果不精通这些，就不要轻易地评价或者判断，否则容易犯舍法罪。

在显宗里，五无间罪和舍法罪都是定业，根本无法忏悔清净。然而我们很幸运，遇到了金刚萨埵除障法。在金刚萨埵除障法面前，在咒语之王百字明面前，没有定业，一切罪业都能消除。

以后，我们在不了解的情况下，对于一切法门都要不赞不谤，这样就不会造业。这是做人的标准，也是修行的标准。

如来藏与造物主

我们讲的如来藏就是指远离八边戏论的大空性。如果代表大空性，怎么称呼都行，称呼其为天主、神我或自在天等都可以。

我们讲真如或如来藏，讲一切法都是从如来藏中显现的。有的人也许会有疑惑：这些与外道讲的造物主有什么区别啊？二者不同。如来藏是空性的，造物主是实有的。如果外道承许的造物主也是指大空性，那就没有问题，谁也没办

法遮破。此时，如来藏和造物主意义相同，名称不同。实际上，外道讲不了大空性，他们讲的神我、天主等是究竟实有的，这就有过患了。

因为诸法的究竟实相是远离一切戏论的，而一切戏论都可以含摄在八边里，所以远离八边戏论也就远离了一切戏论，这叫大空性。如果把大空性称作天主，没有问题。轮涅一切法都是从大空性中显现的，因为是空性，所以才有这些显现；若不是空性，就不能有这些显现。我们讲的如来藏就是指远离八边戏论的大空性。如果代表大空性，怎么称呼都行，称呼其为天主、神我或自在天等都可以。

佛为什么说自己不是神，佛法也不是神话？无论是讲因果，还是讲空性，佛讲的都是诸法的实相真理，一个自然、原本的状态，没有别的。佛就是位科学家，他发现了宇宙人生的实相和真理，然后公布给大家，让大家也明白诸法的实相真理。一说因果，有的人就觉得复杂；一说空性，有的人就觉得深奥。其实因果一点儿也不复杂，空性一点儿也不深奥。这都是宇宙人生的自然规律，一个原本的状态。

为什么说佛法是超越的？佛法是科学，它是高等科学；佛法是哲学，它是高等哲学。之所以称为“高等”，是因为现在的科学、哲学达不到佛法的高度。虽然现在的科学家、哲学家们也在探索宇宙人生的真相和真理，但是直到现在也没有达到究竟。

第八篇　展开福慧的翅膀

无边的爱让福慧圆满

对一个人感恩、报恩，就能得到一分快乐和幸福；对一百个人感恩、报恩，就能得到一百分快乐和幸福；对无量无边的众生感恩、报恩，就能得到无量无边的快乐与幸福。爱的范围越广，内心的快乐越大。

一切众生都做过我们的父母，他们在做我们父母的时候，和现在的父母一样，对我们恩重如山，所以现在我们要感恩，报恩。感恩、报恩是快乐的因、幸福的因，圆满福德资粮、智慧资粮的因。对一个人感恩、报恩，就能得到一分快乐和幸福；对一百个人感恩、报恩，就能得到一百分快乐和幸福；对无量无边的众生感恩、报恩，就能得到无量无边的快乐与幸福。爱的范围越广，内心的快乐越大。

爱一个人是一种快乐，可是这种快乐很小、很短暂，只

是一瞬间、一时的。爱有多大，快乐就有多大；爱有多大，幸福就有多大。我们发慈悲心、菩提心就是要扩大爱的范围。能爱一切众生，能利益一切众生的时候，我们的快乐、幸福才会圆满。

因为三界所有众生都当过我们的父母，对我们恩重如山，所以我们要感恩、报恩。虽然给他们吃的、穿的、住的，这也是感恩、报恩，但是不究竟，不是智慧的做法。只有消除他们的业障，断除他们的烦恼，让他们解脱痛苦，让他们的福德资粮和智慧资粮圆满，才是真正的利益，才是究竟的报答！

在成佛之前，我们没有办法让他们解脱烦恼，圆满智慧；在成佛之后，我们就能转法轮，就有自己的教法了，就有办法让他们解脱烦恼，圆满智慧。所以我们要立誓为众生成佛，这叫愿菩提心。然而我们不可能平白无故地成佛，还要学修六度万行这些菩萨的学处，这叫行菩提心。这样，愿菩提心和行菩提心就修出来了。只有相续中有了愿、行菩提心的时候，才是进入了大乘妙道。

福报随缘至

当你不去求、不去攀的时候，世间的名闻利养自然就会来，想躲都躲不开。

作为修行人要随缘。有就有，没有就没有，自然来的才是真正的福报。虽然有些大德高僧住在山沟里，但是名闻利养自然而然就来了，各种供养堆积如山。他们的境界是手掌和虚空等同，黄金和牛粪等同，即使有再多的黄金也不会执着。他们既没有积财、守财的烦恼痛苦，也没有失财的烦恼痛苦。虽然具足名闻利养，但是这些对他们来说不是障碍，而是弘法利生的助缘。有多大的福报就享受多大的福报，不求不攀——既不求这些人天的福报，也不攀这些缘，顺其自然。

"顺其自然"这句话虽然很平常，但是含义非常深，一般人做不到。我们很多时候都在找借口——"顺其自然吧！"这不是顺其自然，而是无可奈何。一般人很难做到顺其自然，真正有修行、有成就、有智慧的人，才能做到顺其自然。顺其自然就是随缘。

当你不去求、不去攀的时候，世间的名闻利养自然就会来，想躲都躲不开。比如我们的上师法王如意宝，虽然他老人家一直住在喇荣那个小山沟里，但是他的名声传遍了整个法界，三界的众生都知道。所以每天都有很多人从世界各地前来拜访他，他每天收到的供养数不胜数。这是为什么

呢？因为这是修来的。他在一生中，虽然没有跟别人要过一分钱，没有做过一秒钟的生意，但是钱就来了，都是自然来的。若是他不收，别人心里还不高兴。即使他收了，也是上供下施，自己不留存。

法王有成千上万的弟子，不是特意收的，都是自己从世界各地来的，挡也挡不住。虽然法王在弘法利生的过程中，也有内外密的障碍，但是什么都障碍不了他。机缘成熟了就是这样。

真正的福报只可遇不能求。如果良好的机缘成熟了，福报自然就来了；如果机缘不成熟，再求也没有用。即使求到了，追到了，也是暂时的，只会给你带来痛苦与烦恼，不会给你带来快乐和幸福。

虽然我们也要修世间福报，但是我们要修无漏的、恒常的、不变的福报。世间的这些福报，也可以变成无漏，变成恒常。为什么？这是一个信念，一个心态。如果你不去执着，不攀缘，能放下，能随缘，无论你到哪里，世间的福报、名闻利养都会追到哪里。你为了救度众生，即使转生到了旁生道，名气、福报也会追到旁生道。

能否舍掉，是一种心态。虽然你心里舍掉了，但是你修来的福报是不会舍掉的，不管你到哪里，它都会跟到哪里。人们都执着这些，如果你执着这块金子是“我的”，就有烦恼与压力了。其实你的福报会随着环境、年代的变化而变化，因为它是缘起法，缘起法是随时可以变化的。今天是一块金子，也许明天就变成了一块如意宝。可是你不知道，你认为拾起这块金子，就是拾起福报了，所以就抓得紧紧的；到缘去时还要舍弃，心里就烦恼、痛苦。这是自寻烦恼，自

找痛苦。

所以真正有修行的人知道，福报是修来的，是永远舍不掉的。为什么呢？这些种子都种在自己的阿赖耶识当中，无论在哪里发芽，结果都是自己的，都在自己的相续中。现在福报形成这个东西，可以暂时拿来用一用；过段时间，福报又变成另外一个东西了，也可以拿来用一用……

我们住的地方也是如此，你不要执着这个地方，不要执着这个小小的空间。不管是在国内，还是在国外；不管是在今生，还是在来世，你的福报都是跟着你的。这些都是缘起法，都是因缘和合而生，因缘和合而灭。所以要舍掉执着，但是你修来的福报是舍不掉的。

通往智慧

佛是具足圆满智慧的人，学佛就是学做有智慧的人，修行就是要成为有智慧的人。

智慧有闻慧、思慧、修慧。对上师所传讲的一切正法的词义，用心谛听后，能原原本本地了解，这叫闻慧；对所掌握的含义、词句，经过反复思考，思维，生起定解的时候，就是思慧；通过修持，真正有感受，有体会了，就是修慧。

闻慧、思慧、修慧也是有次第的，缺一不可。

虽然我们掌握了一些理论，但都是鹦鹉学舌，连闻慧都谈不上。我们并不是真正地了解与明白，也不是真正地领会与体悟，那些都是佛菩萨的境界，都是佛菩萨的智慧，不是自己的。

智慧有世间的，也有出世间的。佛讲人身难得，寿命无常；讲六道轮回都是痛苦，三世因果丝毫不爽；讲善有善报，恶有恶报……对佛讲的这些道理真正有闻慧、思慧、修慧——真正明白，有体悟。但这种智慧是属于世间的，只能伏住烦恼，不能断除烦恼。要从根本上断掉烦恼，就要去除我执，因为我执是烦恼的根。如果要去除我执，就要证悟无我与空性。只有证悟无我与空性，才是真正的智慧。

智慧是对治烦恼，对治我执的，而我执是把“我”视为真有、实有了。如果要去除我执，就需要一个与它相反、有抵触的对治——无我。一切法不是实有、真有的，只有通过逻辑推理，通过修持，才能真正明白。当有甚深的感受和体会的时候，才能遣除我执，才不会视我为真有、实有。只有去掉了我执，才能断掉烦恼。没有烦恼就不会造业，就没有了轮回。所以要从根本上解决轮回，需要有无我和空性的智慧。这都属于胜义谛菩提心，是通过修持获得的，不是通过仪轨等方法获得的。因明、中观有很多逻辑推理能抉择无我和空性，但这种证悟是比量，不是现量；是相似的，大概的了解，不是真正的了解。

要在相续中真正具有无我和空性的智慧，必须通过修行。怎样修行呢？在生起出离心和菩提心的基础上，再去修无我和空性的智慧。我们现在修学四外加行是为了生起出离

心，修学五内加行中的皈依和发心是为了生起愿行菩提心。在这个基础上消业积福，最后通过上师的窍诀，才能真正地领悟空性。虽然真正要领悟无我和空性非常困难，但是没有别的出路，只能按照这个次第修持。

断除对世间的贪念，断除自私自利，在这二者的基础上再去修行，才能证悟空性。空性不是“没有”，缘起也不是“有”，二者都远离了“有”和“没有”。虽然缘起有，但不是我们所认为的“有”；虽然空性没有，但也不是我们所认为的“没有”。不管是缘起，还是性空，都已经超越了我们的思想范围。你想真正领悟，达到那种境界，必须要超越三界，超越世间。如果世间的心，轮回的心没有放下，无法能领悟、证得那种境界。

如果用生活化的语言来解释缘起性空就是，要放下，但不能放弃；要认真，但不能执着；要随缘，但不能随便。但我们领悟不到，一说不执着，就不认真了；一说要认真，就执着了，很难把握！因为我们的思想、境界还没有超越，没有远离八边戏论。现在我们所思维的都落入到八边里。要放下，但不能放弃——放下是性空，不放弃是缘起。虽然这些话听起来很普通，很简单，但其内容、含义非常深广。若想真正把握这些，要等你成就的时候，否则是不可能的。什么时候成就了，什么时候才能做到放下而不放弃。

缘起性空等不是我们现在要做到的，那是我们修行的目的，是我们要达到的境界；是目的地，是山顶。我们现在还在山下，应该思维怎样才能到达山顶。现在我们所学修的九加行就是到达山顶的方法，是到达山顶的阶梯。要到达目的地，就要靠这些方法。

大家要好好观察自己，有没有生起出离心？在有出离心的基础上，再去修愿行菩提心。在有愿行菩提心的基础上，再去消业积福，和上师相应。一步一步来，这是一个修行次第，是成就大圆满、成就佛果的阶梯，是必经之路！如果有这些足够成就了，如果没有这些无法成就佛果。

佛是智者，学佛就是学智者，修行就是让自己成为智者——佛是具足圆满智慧的人，学佛就是学做有智慧的人，修行就是要成为有智慧的人。

一切烦恼、痛苦都是因为无明、愚痴，因为没有智慧，不是因为没吃，没穿，没住，也不是因为没钱没权。如果有智慧了，有钱没钱都幸福，有钱没钱都快乐；如果有智慧了，在山上在家里都幸福，有家没家都快乐。对于一个真正的成就者来说，山洞与皇宫没有区别，天堂与地狱没有区别。如果有智慧了，街上的乞丐和宝座上的国王没有区别，一样开心快乐；如果没有智慧，二者也没有区别，一样烦恼痛苦。



心敞福至

如果赞叹、随喜他人的善根与福德，自己也能得到如是的善根和福德。

当我们看见他人拥有无尽的财富时，如果想：他的财富归我该有多好啊！并且三番五次地思量，算计，用什么办法才能将这些财富据为己有，这就是贪心。如果有贪心，就会损毁自己的福德。别人有财富是别人的福报，我们应该随喜、赞叹，同时也应该忏悔，因为自己没有修福报，没有积累善根，所以才没有财富。

贪心，虽然仅仅是起心动念，但是也有非常严重的后果，要感受四种果报。

贪心的异熟果主要是在饿鬼道里感受痛苦。另外，根据烦恼的程度，动机的大小和次数的多少，可以分为上品、中品和下品。上品的下地狱，感受地狱的痛苦；中品的堕落饿鬼道，感受饿鬼的痛苦；下品的投生为旁生，感受旁生的痛苦。仅仅是一个起心动念，就要堕落恶趣。

很多人也许不相信，仅仅一个起心动念就能有这么严重的后果吗？太能了。地狱众生犹如整个大地的微尘，人如指甲上的微尘。差距为什么这么大呢？就是因为得人身太难了，下地狱太容易了。别的什么也没有做，没有恶口骂人，也没有去杀生，偷盗，仅仅一个起心动念，就会牵引你堕入恶趣，令你感受无穷无尽的痛苦。意恶业与身口的恶业不一

样，身口的恶业可以转为道用，但是意恶业任何时候都很难转为道用，所以意三业任何时候都没有允许的时候。大乘佛法是心地法门，由心造作的业是不能轻易转变的。

堕落恶趣以后就很难出来。三恶趣或三恶道就像无边无际的大海，三恶道里的众生就像盲龟，人身就像木轭。木轭随着大海的波浪漂浮不定，海底的盲龟每一百年才浮到海面一次，盲龟没有眼睛，无法寻找木轭，木轭没有心，也无法寻找盲龟，它们两个相遇非常困难。同样，从恶道中获得人身也非常困难，基本上是不可能的。

一旦堕落地狱了，很难出来，即使出来了，还要感受三种果报。一、等流果。等流果有同行等流果和感受等流果。同行等流果，即投生为人时，从小就有这样的恶习，喜欢盘算他人，生生世世不间断地造恶业，感受无穷无尽的痛苦。感受等流果就是经常不顺心，不如意，遭遇不幸，经常遇到违反自己愿望的事情，做任何事情都违缘重重，障碍重重。如果盘算别人，就会损毁自己的福报；如果能赞叹，随喜，就能顺心如意。二、增上果，投生为人时，出生或居住于不顺心、不如意的地方，比如贫瘠之地。三、士用果，所造的恶业日日增长，时时增长。

如果造了这样的恶业，应该怎样忏悔呢？就是改变自己的心态，敞开自己的胸怀，这就是止恶行善。一定要转念，心念非常重要！在我们学修的过程中也是如此，看到别人学得好，修得好，有成就了，也应该赞叹，随喜，不应该试图损害他的善根与福德。功德是无量的，福德是无量的，谁都可以具足。如果赞叹、随喜他人的善根与福德，你也能得到如是的善根和福德。

福报人生

福报是修来的，不是贪来的；福报是修来的，不是求来的。

有的人总想发财，做梦都想发财，经常买彩票，想中奖——这是着魔了，着了四魔中的天魔。财富是修来的，你要修施舍心。比如，服务他人，教他人知识，这都是舍。舍得舍得，有舍才有得。如果你想拥有钱财，就要做布施。“我没有那么多钱财啊！”做供养、做布施不是必须要用很多钱财，主要是修施舍心。在生活中，比如吃饭时也可以先做供养，洗脸、刷牙、倒废水时可以念“嗡阿吽”，施舍给恶道众生。在行住坐卧中，把吃喝拉撒都变成供养，变成布施，这样才能积累福报，才能发财。

为什么有的人能发财，有的人不能发财？这都是有因缘的。福报是修来的，不是贪来的；福报是修来的，不是求来的。有的人到处求，什么都贪，都变成贪心的奴才了。有些人找借口说“为了生活，为了生存……”其实，如果能生存，怎样都能生存；如果不能生存，再贪得无厌也不能生存。你认真学佛，如理修行，这也是积福，也是一种生存方式。如果你真正放下了，真正能修行，生存是不会有问题的。

佛陀讲，即使俗家人困难到在指甲上耕地的时候，这些声闻、出家人，真正跟他学修的人，生活上也不会有任何困

难，不会饿死，不会冻死。密勒日巴当时在山上那么多年，喝的是凉水，吃的是草，但是也没有发烧感冒，也没有生病啊！现在都说“不能着凉，会感冒的……”“不能吃这些，会生病的……”如果这样，密勒日巴可能到山上没几天就饿死或病死了。但是密勒日巴不仅没有出现这种事情，反而还成就了。主要是自己放不下心态，自己相续中有贪欲心。你越贪内心的痛苦就越大，而且还得不到你想要的。

供曼茶罗具足七支供

供曼茶罗包含了七支供。供曼茶罗是密宗特有的积累资粮的方法，通过这个简简单单的方法，就能圆满资粮。

七支供是显宗里讲的积累资粮的方法。佛在经中讲，所有的积累资粮的方法都包括在七支供里。七支供和供曼茶罗有什么区别？七支供包含在供曼茶罗里。可以说，修曼茶罗具足了七支供。

第一，顶礼支。顶礼有身顶礼、语顶礼和意顶礼。修曼茶罗的时候，在佛堂或坛城里先做礼拜，这就是身顶礼。所念诵的仪轨和偈颂都是赞叹、祈祷诸佛菩萨的，这是语顶

礼。无论是所修的曼茶罗，还是所供的曼茶罗，首先都要忆念三宝的功德，对三宝生起信心；忆念上师、本尊、空行、护法的功德，对这些坛城主尊有具足的信心，这是意顶礼。

第二，供养支。供曼茶罗是将三千大千世界里所有清净美好、珍贵稀有的东西都毫无保留地供养给十方三世一切诸佛菩萨，这就包含了供养支。

第三，忏悔支。擦拭基盘的时候，边擦边念百字明，同时观想：我等一切诸众生，往昔所造诸恶业，犹如擦拭基盘尘，迅速消除得清净。通过这种殊胜的方法，恶业会立即消失，净除，这是忏悔支。

第四，随喜支。我们忆念佛菩萨、坛城主尊功德的时候，心里满怀喜悦，同时随喜了诸佛菩萨、上师本尊的功德、福德和善根，这是随喜支。

第五，请转法轮支。

第六，请求不入涅槃支。供曼茶罗时，无论供三十七堆曼茶罗、三身曼茶罗，还是七堆曼茶罗，结束后都可以直接请转法轮，请求佛不入涅槃，这正合时机。平时我们闻法的时候，应该先供曼茶罗，接下来请转法轮，再宣讲佛法，这是最如法的。

第七，回向支。无论做何种善事，都要回向。我们供曼茶罗以后，也一定要将如此殊胜、圆满的功德做回向。无论修何种法，哪怕仅仅念一句“阿弥陀佛”，也要有三个殊胜的摄持，否则再大的善根和福德也不能成为解脱成佛的因。

我们供曼茶罗也应该有三个殊胜的摄持。前行发心殊胜：不为自己，只为众生。为了众生的利益，为了众生的解脱，自己发愿成佛。为了能迅速成佛，要供曼茶罗积累资

粮。正行无缘殊胜：将一切观为清净圆满，在这样的状态、境界中供曼茶罗。后行回向殊胜：将所积累的善根和福德都毫无保留地回向给一切有情众生，愿成为一切众生解脱成佛的因。

可见，如果心到位了，能表里如一，供曼茶罗包含了七支供。供曼茶罗是密宗特有的积累资粮的方法，通过这个简简单单的方法，就能圆满资粮。

怎样圆满布施波罗蜜

我们要圆满布施波罗蜜，不是在外境上修，而是修这颗心。

我们要圆满布施波罗蜜，不是在外境上修，而是修这颗心。如果想在外境上达到圆满，是不可能的。比如说，如果圆满财布施就要遣除三界一切众生的贫困，那么往昔诸佛布施波罗蜜肯定也没有圆满，因为现在这个世界仍然有很多贫穷者。

怎样才能圆满布施波罗蜜？比如财布施，在心里能将自己的身体、受用、善根都施舍给一切众生，对身体、善根和受用没有贪着，这种境界叫做圆满布施波罗蜜。如果心里没

有舍掉，没有放下，即使在行为上做再多的布施、供养，也只能积累点善根、福德，无法圆满布施波罗蜜。

那怎样才能彻底断除对身体、受用和善根的贪执呢？必须要有无我和空性的智慧。所以，布施波罗蜜要达到圆满，必须要有智慧的摄持，内心必须要断除贪着，这样还是要依心。如果心里没有放下贪着，没有施舍心，布施波罗蜜也不能圆满。在内心里施予众生，这样布施波罗蜜就圆满了。虽然世上还有很多贫苦者，但是修行人自己的布施波罗蜜也可以圆满。

福田种在心胸上

供养时一定要调整心态，心里要明白：佛菩萨降临接受供养，是悲悯我等众生。如果这样做，就可以对治自己的贪心和吝啬心，还可以给自己积累福德资粮和智慧资粮。

我们现在做供养，往往以为是佛菩萨需要。先供养一些供品，然后求加持，像做交易一样。其实，并不是佛菩萨需要这些供养，而是众生自己需要种福田。供养时一定要调整心态，心里要明白：佛菩萨降临接受供养，是悲悯我等众

生。如果这样做，就可以对治自己的贪心和吝啬心，还可以给自己积累福德资粮和智慧资粮。

再者，给佛菩萨做供养也不要勉强。“如果不做供养，佛菩萨会不会不高兴？如果不做供养，挺难为情的，还是做点供养吧！”这种心态都是错误的。

做供养的时候，我们要观察有没有对治自己的贪心和吝啬心。不管是做供养，还是做布施，都是修施舍心，它是福德的根本，有施舍心才会有圆满的福德。佛菩萨、大德高僧们的福报都是这样修出来的——在他们的相续中，只有施舍心，没有吝啬心。

可凡夫却不这样。凡夫之所以不施舍，没有别的原因，就是怕得不到。其实恰恰相反，施舍了才能得到。同样，放下了才能得到，随缘了才能顺利。放不下是因为怕得不到，怕失去。为什么说凡夫愚痴颠倒？就是因为凡夫不明白这些道理，更做不到。

凡夫的所想与所做都是相反的。已经得到的放不下，怕失去；未得到的想得到，拼命去追求。其实，你心里放下了，心态放开了，才不会失去，才会获得未得到的一切。随缘才能顺利，而我们都不随缘，都在攀缘。因为什么？就怕不顺利，不圆满。其实不用担心，害怕，你随缘了就顺利了，随缘了就圆满了。

第九篇琢心成器

琢心成器

将佛法、修行落实到生活、工作中，就是将一切转为道用，这样才能解决根本问题，才能真正解脱成就。

我经常强调，真正的修行在生活中，在工作中，但是你首先要有智慧和定力。有智慧了，有定力了，一切都准备好了，再去面对社会，奉献社会；再去面对众生，救度众生。如果自己一无所有，单枪匹马的，还说要帮助别人，要救度众生，是不太可能的。首先要依止善知识，依止寂静处，去修去练！只有自己修成了，练成了，有智慧，有福报了，才能帮助别人。

将佛法运用到生活工作中，说起来容易做到难。有人说，我平时挺好的，可一遇到对境就不行了……我平时挺好的，可是在家里，在单位有点事又动心了……怎么回事啊？所以，先修好自己。

在生活、工作中，吃喝玩乐都是修持的方法，行住坐卧都是修行的过程。将佛法、修行落实到生活、工作中，就是将一切转为道用，这样才能解决根本问题，才能真正解脱成就。将一切转为道用，有智慧，有定力才能做到。

没有对境修一百年，不如在对境中修一刹那。可是在对境中修，如果没有一定的智慧，很容易失败。比如你今天要去跟别人打仗，先要训练。如果一点训练都没有，你不但战胜不了对方，可能一下子就被打败了。所以我们要经过训练，再到战场跟敌人战斗。有一定的成就，有一定的智慧，有一定的定力了，再去面对对境，就没问题了。

内心不动是安忍

罪恶莫过嗔，难行莫胜忍。

寂天菩萨在《入行论》中说："一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善。"意思是在一刹那中生起的嗔恨心，能毁坏无数劫中积累的善根和福德，嗔恨心毁坏相续的程度是非常可怕的！

"罪恶莫过嗔，难行莫胜忍"：在所有的罪业当中，嗔恨心的罪业是最大的；在所有的修行中，修忍辱的难度是最

大的。对一个人来说，侮辱是最难忍的。当有人侮辱你的时候，你的心能不动，你就有安忍了，就有修行了。

我们修安忍波罗蜜的目的就是要对治嗔恨心。有人打骂我们，欺骗我们，甚至伤害我们的时候，我们也许能忍一忍，没有恶口骂人，没有以牙还牙，没有造口业，也没有造粗大的身业，但心已经动了。大乘佛法是心地法门，起心动念就会造业。所以，如果要忍就要从心里忍，从心里忍就是心不动。虽然表面上是忍，但心里已经怨恨了，难受了，痛苦了，说明还是没有做到安忍。

难啊，太难了！嗔恨心是怎么生起来的？是从愚痴中生起来的。在贪嗔痴三毒之中，痴是根，是贪心的根，是嗔恨心的根，是一切烦恼的根。我们为什么会生烦恼？就是因为不明白诸法的实相真理。所以明理很重要！如果你想学佛，你想成佛，就要学智慧，就要转识成智，就要成为智者。如果有智慧了，就不会再愚痴了，就会明白诸法的实相真理了。

佛讲的教理，通过思维和观察而深信了，对诸法的实相真理生起定解了，懂得了因果轮回、空性无我的道理了，就可以不嗔恨了。别人侮辱你，伤害你的时候，你不但没有埋怨和怨恨，而且还有感恩心；不但心里没有痛苦，而且还会无比快乐。

想做到忍辱就要破迷开悟。破迷就是要去除迷惑，去除对诸法实相真理的迷惑；开悟就是要证悟诸法的实相真理。如果你真有智慧，不可能难受，也不可能痛苦。因为佛法是解除痛苦的。

正视缘法的迁变

任何事情都没有恒常性，没有长久性，变就变，不要在乎。

现在很多学佛人都是这样的心态：今天念佛了，参加法会了，身体有点舒服了，家里平安了，事业顺利了，就觉得学佛修行有意义，上师三宝有加持；明天身体有点不舒服了，家里又出事了，工作上有点坎坷了，就觉得学佛修行没有意义，上师三宝也没有加持了，心里开始产生怀疑，心灰意冷了，继而对学佛修行失去了信心。

如果你这样理解佛法，说明你还是不懂佛法，不懂佛理。这样，修行与其他的教派就没有什么区别了。因为你修的是人天福报，修的是世间法，修的是今生，不是解脱。

你向佛求平安，求健康，求长寿，求发财，即使你求到了，也是暂时的，也是你自己的福报。如果在你的命中没有这些福报，佛菩萨也不能给你。即使你求到了福报，也是消耗自己的福报。你原有的福报享用完以后就没有了，你根本不可能永远平安、健康、富足。

要知道，世间的这些缘法都是暂时的，没有恒常的。现在身体健康，家庭平安，工作顺利，几天、几个月、几年以后，肯定会变。任何事情都没有恒常性，没有长久性。所以别在乎，变就变，很正常。

这些世间法，轮回的本性、自性就是这样无常。这个境

肯定会变，只要你的心不变就行了；这个境肯定会动，只要你的心不动就行了。了脱生死是了脱生死的苦，这是任何人都要面对的。如果你有修行，有智慧，即使面对了，也不会有烦恼，有痛苦。

如幻的显现，了然的心

知道一切都是假象，都是不可靠的，都在刹那当中生灭，都是因缘和合而生，因缘和合而灭——来了去了，聚了散了，生了灭了，都很正常，不动心，这叫不执着。

一说万法都是空性，没有好坏，没有善恶，有的人就认为不用取舍了。在胜义谛上，在体上讲，无论是好还是坏，无论是善还是恶，都是无自性的，都不是实有的。因果报应是在相上，在缘起上讲的，不是在体上讲的。如果造恶业了，就要感受痛苦；如果修善法了，就能得到善果，这是缘起法。在缘起上，在显现上，对我们来说就是存在的，是不虚假的。

“如果这样，证悟空性还有什么用啊？还是有善恶，还要取舍嘛！”不一样，有执着和不执着的差别。我们为什么

会感受痛苦或安乐？就是因为有执着。

显现不是束缚，执着才是束缚；显现不是障碍，执着才是障碍；显现不是痛苦的根源，执着才是痛苦的根源。比如，今天我们做恶梦了，这个梦境到底是存在的，还是不存在的？我们知道梦境肯定是不存在的，但是我们正在做梦的时候，执着梦境，所以就受影响了。当梦到敌人要杀我们或老虎来吃我们的时候，我们吓得心怦怦地跳。突然从梦中醒来了，还在出汗。为什么？就是因为执着。从梦中醒来后就彻底解脱了，因为你知道这个梦是假的，是不存在的。什么叫不执着？就是没有把它视为实有、真有，知道这是梦，是虚假的。虽然梦境是不存在的，但如果你执着了就会受影响。

这些显现也是如幻如梦的，它和梦境有什么不同呢？在世俗谛上，这些显现是存在的。我们建立世俗谛的时候主要靠眼耳鼻舌身，在它们的觉察下这些显现是存在的。可是梦境不一样，梦境是一个混乱的状态，不是在正确的见闻觉知下所感受的，所以在世俗谛上梦境也是不存在的。但如果你执着了，就会受影响。

我们用胜义谛的逻辑观察时，一切显现都是不存在的，所以说是如幻如梦的，都没有实体。可是如果我们执着了，就会受影响。遇到好事，动心了，高兴了，就是执着顺境了；遇到不好的事，动心了，伤心了，就是执着逆境了。无论是执着顺境，还是执着逆境，都会受影响；如果不执着，都不会受影响。你知道一切都是假象，都是不可靠的，都在刹那当中生灭，都是因缘和合而生，因缘和合而灭——来了去了，聚了散了，生了灭了，都很正常，你不动心，这叫不

执着。

不用逃避，但是心里有数，明明白白地面对，一点都不会受影响。变化很正常，来去、生灭都看成是正常的。有生就有死，不要把死亡、疾病当成意外，当成无法接受的事情，应该当成一件很自然，很正常的事情，就像饿了就吃，困了就睡一样，这叫不执着，这叫解脱。没有必要逃避，也无法逃避，都是自然、正常的显现。你能把发生的一切，包括自己的思想和情绪都看成正常，没有不应该，不正常的，你就开悟了。

看破如幻的境界

我们真正进入了正道，修行有成就时的征相是烦恼减少了，习气减少了；烦恼没有了，习气没有了。

我们在修法的过程中，会有各种各样的觉受或境相，这些都要保密。一般情况下，可以与上师沟通；在没有意义的情况下，不允许对任何人讲。可是，有些人特别喜欢说这些，“我看见某尊佛了，看见某位菩萨了，梦见什么了……”其实这些都是要保密的，说这些是修行的违缘和成

就的障碍。

为什么呢？因为佛法特别强调正知正见，不能颠颠倒倒神神叨叨。第一，自己执着这些，会成为修行的障碍；第二，如果别人知道了，也会执着这些，也会想：我怎么没有呢？也希望有一些瑞相，这样也会影响别人。

我们真正进入了正道，修行有成就时的征相是烦恼减少了，习气减少了；烦恼没有了，习气没有了。其实有这些觉受或境相都很正常，也可以说是不可靠的、暂时的，是假的，不能当真。

有这样一个故事。有兄弟二人，哥哥是出家人，弟弟是在家人。哥哥每天晚上都到山上修行。有一天，弟弟知道了哥哥有很多银币，就生起了贪心，想杀害哥哥，谋取银币。晚上哥哥到山上修炼的时候，弟弟拿着刀把哥哥的头砍掉了。但是哥哥却把头捡起来安上了。弟弟看了很惊讶：我的哥哥修行境界这么高啊！害怕地跑回去了。第二天早上，弟弟看到哥哥什么事都没有，心里很难过，跟哥哥说："我为了钱，昨天晚上去杀你，把你的头砍掉了，但是你又捡起来安上了。我不知道你有这么大的法力，有这么高的境界！"然后就猛厉忏悔。这个时候哥哥很惊讶："原来是你啊！"这才知道昨天晚上的事情是真的，头一下子就落到地上，死了。

他在上座、入定的时候，认为这是一种觉受，是自己心的一种幻化或游舞，是心的一种显现，根本没当真，所以就没有事。后来弟弟忏悔的时候，他知道是弟弟干的，是真事，他一执着那个过程，头就落下来了。

我们也是如此，无论遇到何种境界都不当真，就不会

有事。如果当真了，障碍就大了。所以不要到处讲看见什么了，听见什么了，这都不是真正的成就。

放下与放弃

因为你的相续中有好事坏事，好人坏人的分别，所以有的事你愿意做，有的事你不愿意做；有的人你愿意接触，有的人你不愿意接触。其实这都是逃避。

在日常的生活与工作中，虽然有时会遇到顺境，但是没有必要追求；虽然有时会遇到逆境、障碍、违缘，但是也没有必要拒绝。关键是自己的心。烦恼、痛苦都是自己找的，不是别人给的。如果你不在乎这些，什么事都没有；即使是有事，又能怎样？都是自己的业力，都是因业力所感，因业力所现。

很多人都把逃避心当作出离心，把放弃当作放下。你真正能放下了，那个时候你的内心会有无比的快乐、轻松、自在，不会有烦恼、痛苦。如果你心里还是有烦恼、有痛苦，还是不轻松、不自在、不快乐，就是因为你不是放下，而是放弃了。你真正能放下的时候，不可能放弃一件事，也

不可能放弃一个人。该做的事一定会做，该接触的人一定会接触。但现在，因为你的相续中有好事坏事，好人坏人的分别，所以有的事你愿意做，有的事你不愿意做；有的人你愿意接触，有的人你不愿意接触。其实这都是逃避。

你是否真的放下了，看自己的内心。如果你的内心真的轻松、自在了，不是短暂的几分钟、几小时、几天、几个月的轻松自在，而是永远的轻松自在。活得轻松，没有任何压力；活得自在，没有任何障碍；内心那么乐观，没有丝毫的痛苦——这才是真正放下了。

现在很多人学佛、修行以后就什么都不管了，住到庙里，但是依然烦恼痛苦，有压力。这说明没有放下，而是放弃了。还有很多人觉得自己有出离心，什么也不干，什么也不接触，就想逃避。能逃得了吗？该做的不做，该接触的不接触，这还是没有随缘。机缘成熟的时候，即使不愿意接受也得接受，即使不愿意面对也得面对，想逃避是不可能的。

虽然有的人不愿意做一些事情，但是没办法还得做，这也是一种痛苦。其实没有必要这样。如果已经懂得了因果，已经懂得了缘起的作用，就应该选择接受、承担，一切随缘。逃避是不可能的，勇敢地面对这一切，不会有事的，一切都会过去。你要学会观察，烦恼来的时候去找它的来源、归处、本体，这时候根本找不到。这么一说，烦恼根本不存在，那你还执着什么呢？

不管是好还是坏，所有的缘法都是一样。如果去找，根本找不到它实实在在的来源、归处和本体，所以它是不存在的。不存在的东西还非要当作它存在，这不是自找痛苦吗？当你真正敢面对，心不动，没有畏惧，不害怕的时候，不会

有事的。无论是什么都不会让你烦恼让你痛苦。

我们现在不敢面对，特别害怕：想得到的东西害怕得不到，已经得到的东西害怕失去，遇到一些不好的东西害怕它不离开，觉得可怕的事情害怕它降临……总是在患得患失中执着、苦恼。不要这样，勇敢一些！任何时候都不害怕，没有畏惧心，敢承担，敢面对，那个时候你才成功了。一切的一切都是自心的显现，谁也不会干扰你，谁也不会伤害你，谁也不会影响你。

擅观缘起明心性

当你觉得一切都是应该的，这时你才真正明白了因果、缘起法；当你看一切都是正常的，这时你才真正明白了空性。

佛为什么说众生无明愚痴呢？因为我们既没有明白显现，也没有明白空性；既没有了知显现，也没有了知空性。显现即是空性，空性即是显现，其实这一切当下就是。在空性和显现面前，我们如同盲人。在城市里，人、房子、车等应有尽有，但是一位盲人却无法见到。同样，显现、空性当下就是，但是我们却一无所知，妄加执着，自找烦恼和痛

苦。如果拥有了就高兴，如果没有了就伤心；如果觉得好就喜欢，如果觉得不好就讨厌。

其实哪有有和无，好和坏？你觉得最坏的人，可能通过一些因缘又好了，甚至还与之产生了感情。若“坏”是事实存在的，那应该永远都是“坏”，任何时候都是“坏”。眼前你舍不得的人，过几个月就开始讨厌了，见都不想见，甚至开始埋怨他“太坏”了。如果外境上真实存在一个“好”，怎么又变成“不好”了呢？可见，“好”和“坏”都是自己假立的。你因此而烦恼痛苦，这叫自寻烦恼，自找痛苦。我们有时高兴，有时伤心，其实是因为我们没有懂得缘法。缘来缘去，缘聚缘散，这都是很正常的一种显现，没有必要再去执着，甚至生烦恼而伤害自己。

我们不了解缘起、性空，我们更没有证悟缘起、空性，所以有这么多烦恼和痛苦。如果你真正明白和证悟了缘起、空性，就不会有这些烦恼和痛苦。一切法都是空性的，一切法都是缘起的，都是自自然然的。来了去了，聚了散了，生了灭了，好了坏了，善了恶了，都是很正常的，都是因缘和合而生，因缘和合而灭。没有一个实质性的，没有一个独立性的，都是观待而安立的，都是因缘和合的。如果明白了这些道理，就证悟了空性。

证悟空性有什么意义？证悟空性之后，看一切都觉得正常，没有烦恼，没有痛苦。有也行没有也行，既不追求也不拒绝，来去都是自然，都是应该。没有什么可高兴的，也没有什么可伤心的。都是演戏，缘来缘去很正常，已经都看透了，不会为这些动心，这叫如如不动的心。当你觉得一切都是应该的，这时你才真正明白了因果、缘起法；当你看一

切都是正常的，这时你才真正明白了空性。一切法都是平等的，哪有什么不应该、不正常的？

踏破困境向圆满

困难、磨难、坎坷与挫折是我们成就的助缘，可以帮助我们消业，增长我们的福报和智慧。

修行就是要把心态放平、放正。心放平了，一切都风平浪静；心态放正了，一切都一帆风顺。

有的时候我们会遭受种种磨难，遭遇一切不吉利、不幸的事，此时也不能自卑，要多看自己的功德和成就，要往下比。虽然我很痛苦，但是和地狱的众生相比，这些不算什么；虽然我很贫穷、一无所有，但是和饿鬼道的众生相比，我太有福报了；虽然我很愚笨，但是和旁生道的众生相比，我很聪明，也很有智慧；我得到了人身，闻到了佛法，这是多大的福报啊！这样想，心态就调整好了，不会自卑，也不会对自己丧失信心了。

世间就是这样，好也好不到哪儿去，坏也坏不到哪儿去。困难是暂时的，所以既不要把一时的困难看得太重，也

不要把一时的助缘看得太重，这都不算什么。财富不是福，法福才是福；世间的聪明不是智慧，能修持正法，能明白佛理才是智慧。这才是最重要的

困难、磨难、坎坷与挫折是我们成就的助缘，可以帮助我们消业，增长我们的福报和智慧。智慧是在人和事之间磨练出来的。无论是顺境还是逆境，如果想修行，想成就就不要逃避，要去面对、磨练，最后才能成就。

我们经常想逃避。没钱想逃避，拼命地想发财；有病想逃避，到处求健康；有坎坷或磨难的时候，又想逃避，到处去求。不要逃避，要学会面对。什么叫勇士、勇母？就是有一颗勇敢的心，有一颗安忍的心。在一切境相当中真正做到心如如不动，才是真正的成就。

这些艰难困苦都可以转为道用，从中消业、还债，从中磨练自己的习性。它们都是你修行、成就的助缘，都是好事。什么叫知足？无论在何种状况、条件、境遇下，发自内心地觉得自己是最幸福的，最快乐的，最好的，这叫知足。知足是常乐，知足是圆满。其实做到了知足，就是修大圆满；把握住了当下，活在了当下，就是大圆满。若追随过去，迎接未来，执着现在，是不会有圆满的。

解缚在自心

我们之所以被束缚，就是因为贪婪与执着。

我们被束缚在六道里，不得自在。到底是谁在束缚我们？是不是名闻利养在束缚我们？是不是清净和不清净的显现在束缚我们？不是。是贪婪和执着在束缚我们。我们现在要放下贪婪，放下执着。如果你不执着，显现就不会束缚你，不会伤害你；如果你执着了，显现就会束缚你，伤害你。

我们根本不用逃避，也逃避不了，关键是自己能放下。什么叫放下？不执着叫放下，不执着慢慢就不分别了。那什么时候才能放下呢？看破才能放下。我们很多时候特意去做一些事情，或特意不去做一些事情，这都是没有放下。真正放下的时候是自然而然的，你看破了自然就放下了。

比如，你去接触或不去接触一个人，你去做或不去做一件事，真正放下了，自然就不影响你了，接触不接触都一样，做不做都一样，这种心态一直是平静的。然而我们有时候会考虑接触或不接触，这是一种特意的心态。

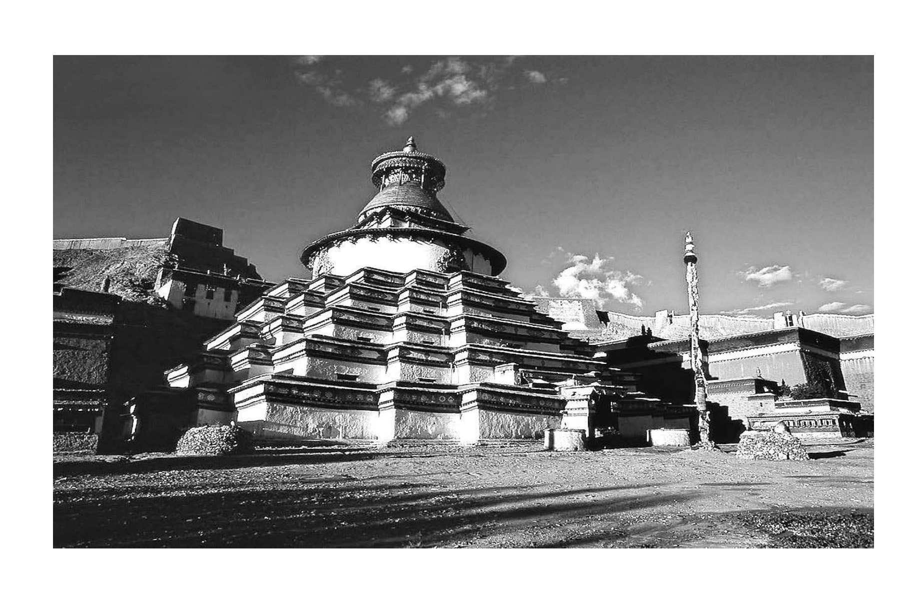
因果也是一样。无论是外在（外器世界）的因果，还是内在（内情众生）的因果，都是自然规律，是改变不了的。春夏秋冬，生老病死，成住坏空，都是自然规律。不去执着因和果，不特意取舍因果，这叫超越因果。

解脱不是要解脱生死，而是要解脱生死之苦，就是对

生死没有执着。你真正做到了，这叫放下。放下了，可以生死，也可以不生死。虽然在显现上有生死，但是你不受它的影响，对你来说和没有一样，这叫了脱生死。

当你特意放下的时候，内心的空虚与患得患失仍然存在，这说明你还是没有放下。真正放下了，就像看电影一样。这个人你是否接触，这件事你是否去做，是因缘的事。这个人，你有因缘接触就去接触，没有因缘接触就不接触；这件事，你有因缘就去做，没有因缘就不去做。不是特意而为，而是靠因缘。我们经常说“随缘”，这叫随缘，让它自自然然地发生。如果你不动心，就不会受它的影响。任何时候都是心平气和，来去聚散都一样，不是假装，而是发自内心地放下。

一切显现不会束缚我们，是执着在束缚我们。所以当时帝洛巴劝告那若巴：不是显现在束缚你，而是执着在束缚你，所以要放下执着。意思是，你执着什么，什么就束缚你，你就不会得到自在和解脱。



心上无痕话安忍

无论是面对顺境，还是逆境，心都如如不动，这叫安忍。

安忍波罗蜜不是只在外境上修，而是依心圆满。若要在外境上消灭所有的怨敌，这是不可能的。再者，你希望没有人伤害自己，希望没有人给自己制造障碍，这也是无法实现的。往昔诸佛也没能消灭所有的敌人，他们成佛以后，也有人伤害他们，给他们制造各种障碍。比如释迦牟尼佛成道以后，提婆达多和很多外道大师也经常给佛制造违缘，想伤害佛。

所以，不能希求没有人来伤害你，没有人来给你制造障碍。其实如果你的心不动，谁也伤害不了你，谁也障碍不了你。比如有人把你的东西偷走了，但是如果你的心不动，你丢东西的心和没丢东西的心是一样的，他就无法伤害到你。

他拿走了你的东西，站在因果的角度来讲，是你前世欠他的，今生该还他。有人来伤害你骂你，打你也一样，如果你的心不动，也伤害不到你。骂就骂，不就是一句话嘛！打就打，也是在帮你消业！如果你的心不动，甚至转为道用了，心里还会欢喜，这就变成了修行的助缘，变成了快乐的因。

恶魔鬼神给我们制造违缘，这是对境啊！不能总在顺境中，必须要有逆境，这颗心才能锻炼出来，才能成长起来。

只要都能当成好事，转为道用，他们就障碍不了你，而且你的内心会更坚强、更快乐。当一切众生来伤害我们的时候，当我们遇到违缘、障碍的时候，心能不动，能心平气和地面对、接受，这叫安忍。

当有人辱骂你或是给你制造违缘的时候，虽然你如是思维“我不能以牙还牙”，但心里还是很不舒服，心动了，甚至失眠了。这样忍也行，虽然很勉强，但最起码没有造口业，也没有造身业。但归根结底来说，还是智慧不够。如果你明理了，有智慧了，有人说你或者伤害你，你应该高兴：有这种对境多好啊！心里乐融融的，很舒服，很快乐。这样才能圆满忍辱波罗蜜。所以，有智慧很重要！如果你勉强忍，难啊！也许能忍一次，或再忍第二次，第三次就爆发了，这样解决不了问题。

如果有人说你的过失，你要看自己有没有这些过失。如果有就改，如果没有就让他说，没有关系的。“骂我好啊，我前世肯定骂过他，这是报应，也是消业的机会。”当作好事，当作殊胜的修行对境。心就是这样练出来的，最后练到怎么都行——赞叹我，诽谤我，离弃我，伤害我，心都如如不动，这叫安忍；无论是面对顺境，还是逆境，心都如如不动，这叫安忍。

人的一生当中，酸甜苦辣都要有，这样才圆满。外器世界的成住坏空，内情众生的生老病死，顺境逆境，都是自然规律，这些显现、缘法本来就是这样的。你要认识它们的本面，然后从中保护自己的内心，使自己的内心不烦恼，不痛苦。有定力，不被外境动摇；有智慧，能够转为道用——有定也有慧，这样才能圆满安忍波罗蜜。

不动于心毁与誉

如果自己不做烦恼、业力的奴隶，能如法修行，断恶行善，就能做自己的主宰，就能改变自己的命运。

你生活在世间，身边肯定有喜欢你的人，也肯定有讨厌你的人；肯定有赞叹你的人，也肯定有诽谤你的人。其实，无论是喜欢、赞叹，还是讨厌、诽谤，都跟你没有太大的关系。你不会因他喜欢自己而得到利益，也不会因他讨厌自己而受到损害。也许你有所担心：如果他赞叹我，我可能就会好一些；如果诽谤我，我就会不好。你的命运和众生的所作所为是没有关系的。如果自己不做烦恼、业力的奴隶，能如法修行，断恶行善，就能做自己的主宰，就能改变自己的命运。

所谓的赞叹和诽谤，对你的成就也没有什么影响。你最终成就佛果的时候，身边会有很多赞叹你的人，也会有很多诽谤你的人；可能会有很多喜欢你的人，也可能会有很多讨厌你的人。我们的本师释迦牟尼佛在世的时候，既有很多赞叹他的人，也有很多诽谤他的人。比如很多外道、世间的人都诽谤、指责佛陀。佛在世时，有很多喜欢、追随佛陀的人，也有很多讨厌、远离佛陀的人。我们成佛时，也会有这种情况。

大家不要在乎和执着。一切显现法都是相对法，都不离

相对的真理，有好就有坏，有善就有恶。佛讲过：哪里有吉祥，哪里也有不吉祥；哪里有佛，哪里也有魔。就像我们对同一件事的看法，有人认为好，也有人认为不好。我们有顺心如意的时候，也有不顺心、不如意的时候。这都是很正常，其实，所有的显现都是正常的。没有魔哪来的佛？没有恶哪来的善？有恶才有善，有好的肯定也有不好的，有赞叹的肯定也有诽谤的。这些都是相对法，所以没有必要太执着，一切都视作正常。当你的心不随境转，不被这些外境动摇的时候，就成就了。在一切顺境逆境，好事坏事当中，心都如如不动，保持一个平静的状态或本具的状态，这叫成就。

世事如云

不可靠是正常的，无常是正常的，这都不离自性，都是自然的，如天上的云，卷卷舒舒。

一群孩子用沙子建起了房子，如果不小心被碰倒了，会很伤心。其实，这有什么啊？在大人看来，房子倒了就倒了，被风刮没了就刮没了，也没有什么价值。

在智者的眼中，我们有时候就像个孩子：若是稍微有人赞叹了，就很高兴；若是稍微有人诽谤了，就很伤心；若是

稍微被人喜欢了，就很得意；若是稍微被人讨厌了，就闷闷不乐；若是稍微得到了一点利益，就得意忘形；若是稍微遭受了一点灾难，就执着不已……

其实，只要是在世间，好也好不到哪去，坏也坏不到哪去。大家都差不多，都在六道中轮回，都是凡夫俗子，互相之间看不起谁，看不惯谁啊？只要是凡夫，都一样在轮回的牢狱里痛苦着，都一样被贪嗔痴等烦恼紧紧地束缚着，所以没必要互相攀比，也没必要互相看不起。

当失去了所谓的名声、荣耀时，很多人既伤心又难过，甚至走上绝路。真是愚痴到了极点！没有了就没有了，本来就是无常的，本来就是虚假的。作为修行人，就要明白事实真相。有了不动心，没有了也不动心，无论何时，内心都如如不动，没有什么可烦的，也没有什么可伤心，可哭泣的。如果因此而伤心、绝望，就像那些孩子一样，为了沙子堆砌的房屋倒塌而哭泣，都是不应该的，也是不值得的。

其实，即使得到了世间的利益，也没有什么可高兴的；若是有一天失去了，也没有什么可伤心的。来了就来了，走了就走了；有就有，没有就没有。缘来缘去，很正常。如果想做一个修行人、成就者，无论行住坐卧，任何时候都应该保持心的平静。有了没什么，没了没什么；来了没什么，去了也没什么。不可靠是正常的，无常是正常的，这都不离自性，都是自然的，如天上的云，卷卷舒舒。

打通心的边界

把“我”去掉，范围就大了，整个法界都是我们的家，所有的众生都是我们的家人。如果去掉了小“我”，就能达到这种境界。

很多人都说，现在科技发达了，物质丰富了，生活水平都达到小康了，多好啊！可是我们的内心有真正的快乐和幸福吗？实际上，开心快乐越来越少了，几乎没有了。因为物质越发达，精神越落后，越有压力。

现在的生活条件和以前的生活条件相比是天壤之别，人们应该开心，快乐，满足了，实际上并非如此。为什么呢？这就是业障。真想消业还债，就要破除我执，放下自我，真心地去爱所有的众生，为他们奉献、付出，这样就没有负担和压力了，也没有烦恼和痛苦了。你的心门打开了，心量就大了，就能圆融，容纳了。

每个人都有一个自我，都把自己关在一个小小的笼子里。我们现在执着的范围都很小，一说“这是我的家”，就执着几十平米的空间；为了暂时的利益和精神的寄托，将周围的几个人执着为亲人。心门要打开：是有家，但是没有“我”的家；是有父母，但是没有“我”的父母；是有儿女，但是没有“我”的儿女……把“我”去掉，范围就大了，整个法界都是我们的家，所有的众生都是我们的家人。如果去掉了小“我”，就能达到这种境界。然后到哪里都舒

服，到哪里都可以，多自在啊！这叫解脱，除此之外没有解脱。

解脱不是从这个地方到另一个地方，而是要去除执着的界限；不是身要解脱，而是心要解脱。心解脱了，身自然就解脱了，虽然身在轮回，但是心不在轮回。身不可能不在轮回，因为我们还要救度众生。大家要明白，修行就是修一颗心。我们讲轮回，讲痛苦，也是讲一颗心——心轮回，心痛苦；讲解脱、涅槃，也是讲一颗心——心解脱，心涅槃。

遭受痛苦的五种功德

当受到伤害，遭受痛苦的时候，我们会觉得天塌了，地陷了。这都是错误的！其实遭受这些，也有很多功德。

当受到伤害，遭受痛苦的时候，我们会觉得天塌了，地陷了。这都是错误的！其实遭受这些，也有很多功德。

首先，通过这些可以对轮回，对世间生起厌离心。我们是怎么进入佛门，开始学修佛法的？就是由于遭受一些坎坷或挫折。当你遭受痛苦，受到伤害的时候，应该去找它的根源。“我为什么痛苦？我为什么受到伤害？因为在六道中轮

回，被业力牵引。”只有明白了这些道理，你才有真正渴望解脱的心——厌离心、出离心。真正生起了这些心，解脱就容易了。

其次，受到伤害，遭受痛苦可以遣除骄傲自满的情绪，可以遣除傲慢心。我们之所以遭受痛苦，受到伤害，是因为自己的烦恼重，业力重，做了那么多伤害众生的事。如果认识到了这些，就不会贡高傲慢了，自然就有惭愧心了。

有的人觉得自己有文化，有势力，生活很好，就骄傲自满。其实，文化再高，知识再渊博，也是分别念，也是烦恼；再有钱财，也是一种压力，是一种心灵的负担。

虽然我们现在的生活水平很好了，但是内心的快乐却越来越少了，物质的发达对大家有利还是有害，就看精神能不能跟上物质的脚步。如果精神能跟上，物质的发达就是好事；如果精神跟不上，物质的发达就是坏事！

虽然现在物质发达了，但是却变成精神的压力了。现在大城市里的人都愁眉苦脸的，就是因为内心压力太大了。虽然很多人有势力，有钱财，但这些都是无常的，给他们带来的只是灾难和痛苦。

第三，能够悲悯众生。当我们遭受痛苦，受到伤害的时候，如果观察身边的众生乃至一切众生，就会发现他们遭受的痛苦更大，受到的伤害更严重。这样悲悯心、慈悲心就生起来了。和六道中轮回的众生，尤其是和三恶道中的众生相比，我们遭受的痛苦，受到的伤害算什么啊？比如旁生道众生的痛苦，我们能亲眼看到，能亲身体会到，那些动物天天被杀被吃，饿鬼道和地狱道众生的痛苦就更不用说了。

第四，遭受痛苦，受到伤害，可以让自己忏悔，断除恶

业。“我为什么要遭受痛苦，受到伤害？如是因如是果，我肯定造过恶业，结过恶缘，才导致今天这样的恶果。”作为一个真正的修行人，如果想解决这个问题，想摆脱这样的痛苦，会从因地入手——不能再造恶业了，不能再结恶缘了，这样就可以断恶，再也不敢结恶缘了。否则，将来还会遭受更大的痛苦和伤害。

第五，遭受痛苦，受到伤害，能帮助我们欢喜行善。既然已经找到了遭受痛苦和伤害的根源，那么怎样才能摆脱这样的因缘，脱离这样的痛苦呢？就是行善。如果自己能行持善法，能处处结善缘，将来就不用遭受痛苦，再也不会受到伤害了。

如果能这样观察，思维，多有意义啊！一个智者，即使经历再多的痛苦，内心也不可能被染污。什么也伤害不了他，因为他明白很多真理，他能生起很多珍贵的正念、善念。

如果有智慧，会转念，所谓的伤害也是极大的利益，所谓的痛苦也是极大的快乐，关键在于怎样面对。学佛修行就要这样学，就要这样修，不是只念一部经、一个咒就可以了。无论是念经，还是念咒，都是为了开启智慧，为了引导自己的内心，没有别的目的。

真正的勇士战胜谁

真正的敌人，是我们无始劫来的烦恼习气。

如果一个人成功地消灭了敌人，世人就会把他视为真正的勇士。其实对方不是你真正的敌人，即使他们是你真正的敌人，也不用你去消灭。因为他们都是因缘和合的，都是假象，都是无常的，都在刹那刹那当中生灭。

比如做梦，虽然你在梦里消灭了敌人，但是当你从梦里醒来时，什么也没有，毫无意义啊！同样的道理，不用你去消灭，敌人的本性也离不开无常，离不开生灭；再者，也不用你让他们烦恼痛苦，他们本身就离不开烦恼痛苦，他们遭受了痛苦，生起了烦恼，也是他们自己的业力所现，业力所感。

可见，你认为是你让这些所谓的敌人痛苦了，你认为已经消灭了他们，这是不正确的。你去消灭其他的众生或是外在的敌人，就像去消灭一具尸体一般，徒劳无益。

为什么佛说世人愚痴颠倒？我们所认为的敌人不是真正的敌人，我们所认为消灭敌人的行为也不是真实的。我们的所思所想、所作所为都不符合诸法的实相真理，这就是愚痴颠倒。你把他们当成敌人，这是你自己在给自己增加烦恼痛苦。你想去消灭他们，实际上不仅消灭不了他们，自己还会造业，这叫颠倒。总之，你是无法消灭外在的敌人的。即使他们被消灭了，也不是你去消灭的，而是他们的业力所感。

而你却因此破坏了自己的相续，在相续中种下了恶因，将来要遭受恶果的。

那么，什么是真正的敌人，应该如何去战胜他们？烦恼才是真正的敌人，才是一切祸害的根源。你跟他们作战或战胜他们是非常困难的。六道轮回里有无量无边的众生，而能获得成就，获得解脱的没有几个，因为太难了！大家要去制伏烦恼仇敌，消灭烦恼仇敌。当你真正有勇气和能力战胜他们的时候，你才是真正的勇士！

在无常的谤赞中解脱

在一切对境中，心都要保持平静。即使有人赞叹你，也没有什么可得意的，因为还有人讥毁你；即使有人讥毁你，也没什么可伤心的，因为还有人赞叹你。

假如你希望人人都喜欢你，赞叹你，是不可能的。虽然伟大的佛陀已经功德圆满了，但是也并非人人都赞叹他，喜欢他，也有很多人讨厌他，甚至诋毁他。那么，是不是成佛以后，还要遭受痛苦和不幸呢？不是。佛把一切都看透了，所以他的内心是不动的，他觉得这都是很正常的。有人赞叹

是正常的，有人诽谤也是正常的；有人喜欢是正常的，有人讨厌也是正常的。所以你身边的这个人一会儿高兴，一会儿不高兴，一会儿跟你嘻笑，一会儿又打骂你……都很正常。看一切都正常，就是解脱。

当有人赞叹你的时候，你为什么不去想想那些诽谤你，讨厌你的人呢？我们要保持心的平和与冷静,否则就会得意忘形，“有人喜欢我，赞叹我了……”高兴得不得了。其实，没有什么可得意的，还有那么多人讨厌你，诽谤你呢！即使他现在赞叹你，喜欢你，也是无常的，也许明天就会讨厌你，诽谤你了。

当有人讨厌你，诽谤你的时候，你又伤心得不得了，情绪又低落了。这个时候你应该想想那些喜欢你，赞叹你的人，“还有那么多人喜欢我，还有那么多人赞叹我呢！”这样思维的时候，心就平静下来了。

开心的时候别太得意，还有痛苦的时候呢！痛苦的时候也不要太消极，还有开心的时候呢！一切都是过程，一切都是自然现象，一切都是无常，心里要有准备：不管他现在如何，将来肯定会变。这就是解脱。虽然我们逃避不了现实，但是我们可以做好准备！

心在寂静处

如果一切都能观为清净，当下就是寂静，当下就是成就。

修行要远离愦闹，依止寂静处。寂静有身寂静和心寂静。身寂静是身要远离闹市，心寂静是心要远离欲望。如果身与心依止了寂静，就远离了闹市，也可以说远离了欲望。寂静有四种：一、身寂静心也寂静；二、身不寂静心也不寂静；三、身寂静心不寂静；四、身不寂静心寂静。

一、身寂静心也寂静。身远离了闹市，心也远离了欲望。比如龙钦巴大士、密勒日巴尊者等，一直住在深山，身远离了闹市。他们内心没有欲望，把世间的一切都看破放下了，心也寂静。如果身寂静心也寂静，这种人一定能成就，一定能圆满。

二、身不寂静心也不寂静。现在大多数人都是这种情况。为什么身不寂静呢？因为身没有远离闹市。为什么心也不寂静呢？因为心里充满了欲望、贪婪。

三、身寂静心不寂静。我们有些学佛修行人，虽然身寂静，远离了闹市，但是心不寂静，心里还有欲望，还有牵挂。那么这种人到底是不是依止了寂静处呢？不是。到底能不能成就呢？不能。如果心不寂静，即使身寂静了也是假的。根本不是放下，不是自在。反之，如果心寂静了，即使身不寂静也能成就。修行最重要的是心！

四、身不寂静心寂静。虽然身没有远离闹市，但是心里没有欲望和贪婪。比如很多在家身份的大成就者，他们身不寂静，没有远离闹市，有家有工作，但是心寂静，心里没有欲望，没有贪婪，在红尘中以悲心和愿力度化众生，以悲心和愿力了缘了债。

虽然心寂静，但是身不寂静，这样有没有过患？没有。若心寂静了，心不受外在的影响了，不受世间的束缚了，身也就寂静了。如果心不寂静，身寂静也没有用，实际上身还是不寂静。

很多在家修行人非常渴望解脱，非常精进。他们担心：我们没有到山上，没有远离闹市，是不是不能成就啊？不要担心，能成就。我们是大乘修行人，虽然在红尘，在世间，但是一切都可以转为道用。因为大乘佛法里有很多方便法门，尤其修金刚密乘更是这样。如果一切都能观为清净，当下就是寂静，当下就是成就。



境界在对境中提高

遇到对境时你能修安忍，才是真正的学佛修行，能积累无量无边的善根和福德。

我们有时候会遇到这种情况，当自己在听法或者在打坐时，有人在旁边说话、干活，就觉得对方影响了自己修法，障碍了自己积累善根和福德。如果心里一有这样的想法，就会生起嗔恨心，甚至会吵架。其实，无论是你听法、打坐，还是修法都是为了学佛修行啊！这时你应该这样思维：殊胜的对境来了，我应该修安忍，不应该嗔恨。这时如果你能修安忍，才是真正的学佛修行，就能积累无量无边的善根和福德。相反，如果生起了嗔恨心，之前所积累的善根和福德就会被摧毁。

大家一定要明白什么叫学佛，什么叫做修行，怎样做才能积累善根和福德。有的人认为：如果这个人不说话，不在旁边干扰，我应该能入定，应该能进入状态，进入境界……实际上，与其执着地坐着修法，还不如修一次安忍，这样才能真正地积累善根和福德，才能改变、提高自己的境界。

他影响我修法，影响我打坐，影响我闻法……很多矛盾都是由此而引起的。你为什么要闻法？为什么要打坐？就是为了学佛修行，为了积累善根和福德。这个时候你应该把眼前的学修放下，告诫自己：对境来了，我要把握住自己的心，我要利用这个殊胜的对境修安忍。如果这样，你的善

根、福德会迅速增长，甚至可以立即圆满，这才是真正的学佛，才是真正的修行。否则，即使你懂得再多，打坐再有境界，如果在对境中还是把握不住自己，还是不能修安忍，有什么用呢？

深藏功与名

如果能隐藏自己的功德，这本身就是功德；若不贪声誉，这本身就是福报。

作为大乘行者，要宣扬他人的功德和声誉，要隐藏自己的功德和声誉。这都是对治贪欲和我执的方法。隐藏自己的功德，不贪图声誉，把自己放在最低处，勤奋地去做利他之事。

为什么要这样？如果让众人知道了自己有功德，就会得到很多赞叹；如果自己有声誉了，就能得到很多利养。这样，第一容易生傲慢，第二影响修行。自己本来就很自傲，这些赞叹、利养犹如火上浇油，当你拥有了这些之后就会变得更傲慢了。我们却不明白这个道理，觉得自己有功德应该告诉众人，享有声誉会令他人对自己好，其实，隐藏自己的功德才是保护自己。这都是佛教给我们的成就窍诀，圆满的

窍诀。

如果能隐藏自己的功德，这本身就是功德；若不贪声誉，这本身就是福报。但一般的世人都是颠倒的，都希望自己有声誉，都宣扬自己的功德，这样越搞越烦恼。

其实，如果你真有功德，即使想隐藏也隐藏不了，即使不贪图声誉也会有声誉，这些自然就会来。犹如太阳升起来了，自然就有阳光了。到那个时候不用拒绝，只要不贪图，对这些没有欲望就可以了。那种想宣扬自己功德的心态，想得到声誉的想法是错误的，这是成就的障碍，圆满的障碍。

生起傲慢心的四种外缘

佛在《弥勒狮吼经》中讲："以利养恭敬亲友、施主、智者或贤者这四缘生起骄慢，则为速堕地狱之因。"

我们特别希望获得对方的恭敬。如果对方恭敬自己了，就会高兴；如果对方说话不注意，态度有点不恭敬，心里就不舒服了。这时应该思维：对方为什么要恭敬我？我有什么功德？其实应该去恭敬别人，不是让别人来恭敬自己。

为什么当别人恭敬你的时候，你心里会很得意？因为

你觉得：这是我应得的，别人应该恭敬我。如果你没有这样想，即使对方不恭敬你了，你也不会有烦恼。而对方一旦恭敬你了，你心里就会很惭愧，自己也没有什么功德……肯定是这种心态。

当亲戚、朋友都在身边围绕我们时，我们心里就很高兴，就会心生傲慢。一旦这些亲戚朋友都离我们而去了，都不理睬我们了，我们心里就不舒服了。为什么会这样呢？就是因为有傲慢心，我们认为这些人应该围着我们转。

反之，如果我们思维：我应该去感恩他们，报答他们。当亲友不围着你转的时候，你心里就不会不舒服；当亲友围着你转的时候，你的心里肯定很惭愧：这些亲友都是我的大恩人啊，我还没有报答他们，本来就欠他们的，现在他们又这样利益我，我又欠他们了，将来怎么还啊？这样想才对。

对于我们这些出家人来说，如果没有施主供养，心里就不舒服；一旦有很多施主供养，心里又生起了傲慢心。“我是智者，我是贤者，我是法师，我是堪布，我是出家师，我不得了！”其实，你是法师、出家师，又有什么值得骄傲的呢？

通过以上四种外缘，我们很容易生起傲慢心。“傲慢的铁球上不沾功德水”，如果生起傲慢心，就不会有功德。如果没有功德，肯定会贪嗔痴慢疑五毒俱全。只要有五毒烦恼，就会造业。只要造业了，就要堕落，死后一定会恐惧，会感受痛苦。所以，当得到赞叹、恭敬或利养的时候，要对治傲慢，要感恩、恭敬对方，要发这样的心，保持这样的心态。

愿力如刀医烦恼

只要有誓愿的力量，就能超越灾难或痛苦；只要有坚韧不拔的毅力，当下就是解脱。

我们生病需要治疗的时候，可能要做手术，但这是为了治病。虽然这个过程会让你很害怕，很痛苦，但是你也会接受这种治疗。因为这可以让你解脱病苦，恢复健康。

同样，我们为了获得解脱或究竟的果位，即使在修行的过程当中要遭受一些艰难困苦、严寒酷暑，也是值得的，也是要忍受的。我们之所以不愿意忍受，就是因为没有真正明白解脱成佛的重要性。

什么叫解脱？解脱是永远解脱烦恼、痛苦。无论你是何种身份，何种条件，无论你是乞丐还是国王，如果解脱了，都一样不会有烦恼，不会有痛苦。

其实人一生的快乐、幸福和物质条件没有太大关系。如果你没有放下，没有真正获得解脱，即使你的身份高贵，你的财产富足，也一样会烦恼痛苦。如果你有成就了，无论在何种条件下，无论身在何处，都一样会开心快乐。

什么是成佛？就是福德和智慧达到圆满。“福德”是指善巧方便，所谓福德圆满，是指一切善巧方便都具足；所谓智慧圆满，是指无论你在哪一道，无论是何种身份，内心都没有任何烦恼、疑惑。

为了解脱成佛，我们经历一些灾难或痛苦也是值得的。

其实，我们要的是这种心态，要的是这种精神！内心不能怯懦，要勇敢。只要有誓愿的力量，就能超越灾难或痛苦；只要有坚韧不拔的毅力，当下就是解脱。之所以会有障碍，是因为自己的内心不够坚强；之所以会有痛苦，是因为自己的愿还没有发出来，心量还没有放开。如果我们有坚韧不拔的精神，有强大的愿力，就不会痛苦了，也不会有障碍了。

慧眼破嗔心，疏通成佛路

作为修行人，尤其是作为大乘行者，应该竭尽全力、全力以赴地摧毁嗔恨心。

作为修行人，尤其是作为大乘行者，应该竭尽全力、全力以赴地摧毁嗔恨。如果内心深处没有嗔恨心，就是安忍。如果能修安忍，今生来世都可以享受安乐——今生能健康长寿，幸福快乐，来世能解脱成佛。所谓的解脱就是解脱烦恼和痛苦，所谓的成佛就是福德和智慧达到圆满。如果能精进修安忍，就能对治嗔恨心，同时也能对治其他烦恼。这样我们可以获得解脱，获得佛果。

虽然我们不愿意遭受不幸和痛苦，但是嗔恨心强行地让我们遭遇不幸，感受痛苦；虽然我们想获得暂时和究竟的利

益和成就，但是嗔恨心会百般阻碍、扰乱我们的希求。如果嗔恨心一上来，我们就会以嗔恨心去造恶业，不仅现在心里没有了安乐，将来还要下地狱，要堕落恶趣遭受无穷无尽的痛苦。

今生和来世一切痛苦的来源就是嗔恨心。然而，凡夫愚痴颠倒，当嗔恨心生起来时，还去非理作意，让嗔恨心增长。当生起嗔恨心时，我们往往会找很多借口去纵容它，令它的力量增强，破坏自己的相续，毁坏自己积累的善根，让自己今生来世都不得安宁，不得快乐。

如果真想获得解脱和安乐，就要对治嗔恨心。一旦面临对境，不能犯傻，不能自寻烦恼、自找痛苦。其实，在对境出现的时候，关键是自己怎样看待，以何种心态去面对。如果你当它是好事，它就是好事；如果你以平静的心态去看待，它也是正常的。比如，有人伤害你，侮辱你，你也许觉得不应该，但这只是你自己的看法而已，其实都是应该的。

是佛是魔，就看你的心。若你把它看成佛，它就是佛；若你把它看成魔，它就是魔。如果心不清净，它就是魔；如果心清净，它就是佛。如果真有智慧，任何一种对境，都可以变成好事，变成你成就的助缘；如果没有智慧，它就是坏事，就是修行的障碍。因为你生起了嗔恨心，毁坏了自己的相续，这是堕落恶趣、下地狱的因。结果如何主要看自己。如果你能以佛法，以智慧去面对或处理，一切都是清净的，一切都是圆满的，没有不清净的，没有不圆满的。

无来亦无去

亦无从来亦无从去，一切自自然然。

佛在经中讲，一切法无来亦无去。来去是种假立，外境上没有实实在在的来，也没有实实在在的去。对你而言，你从城市到实修中心是“去”，我从实修中心到城市是“来”。对我而言，你从城市到实修中心是“来”，我从实修中心到城市是“去”。

所谓的来去，是在两个方向上互相观待假立的名称，在外境上并没有实实在在的来去。如果有实实在在的来去，在哪里都不应该变。如果去，对任何人而言肯定都是去，不能说对方是“来”。如果对我们而言是“去”，但对对方而言是“来”，这就是观待而假立的：观待“来”而成立“去”，观待“去”而成立“来”。

以胜义谛的智慧量进行观察的时候，一切法无来无去。如果没有以胜义谛的智慧量进行观察，来去在世俗谛面前是存在的。然而这种存在是一种假立，是经不起观察的。它是变化的，是不可靠的，不要太执着，不要把它视为实有。说来不一定能来，说去也不一定能去，一切随缘吧！这样想，心态自然就放下了，不会有患得患失，该来来，该去去，就了。

我们现在的状态是，不该去的时候还想去，去不成还烦恼；不该来的时候希望来，不能来也烦恼。错了！该来的时

候一定会来，不该来的时候不会来；该去的时候一定会去，不该去的时候肯定不会去。心里不要太在意，既然来了就是缘，不要后悔，也不要顾虑太多。去也是如此，尽管不想去，但是因缘和合了没办法，既然去了，心态就要放下。无来无去，一切都自自然然。

以安忍护持清净的身心

真正的安忍是有人打你骂你，甚至伤害你，欺骗你的时候，都能心平气和。

我们经常说："修行的成就不离善知识的摄受。"什么是善知识的摄受？就是帮你消业，磨练你的习性。我们所谓的敌人也是如此，如果你把他视为善知识，他也是帮你消业，磨练你的习性的。没有对境的时候，你的内心很慈悲，很寂静，还可以发慈悲心，行菩萨道，这时候敌人就来考验你，看看你的内心是不是真的很慈悲，很寂静。

这是考验我的啊！心里更应该忍。真正的安忍是有人打你骂你，甚至伤害你，欺骗你的时候，都能心平气和。安忍不好修，明理了以后才能做到。

现在我们受到伤害的时候，虽然嘴上没说什么，但心里

总是想不通。“他为什么无缘无故对待我呢？”如果你这样想，说明你还没有深信因果。哪有无缘无故的，都是有因缘的。你只相信今世存在了，根本没有相信生生世世的存在。

虽然表面上在忍，但是心里难受得脸色都变了。虽然没有造口业，但这不叫安忍，因为你内心已经受到伤害了，相续已经被染污了。真正的安忍，是没有影响到心的平静，也没有染污相续。

如果你生起了嗔恨心，心里就没有喜乐了，因此还吃不好，睡不好，身体的机能就不正常了，身体也会受到伤害。身体不健康了，寿命也会缩短，身心都受到了伤害。现在的人都求健康长寿，如果你想健康长寿，就要修安忍。否则，总是发怒，总是嗔恨，不要说解脱成佛，今生的身心也不会健康的。

放下就是善法，随缘就是修行

如果你能以佛法，以智慧去生活，去工作，这本身就是学佛修行。

我们经常说，除了学佛修行之外，世间的一切都要放下。”有些人会有疑惑，那是不是就不能生活，不能工作

了？不是这个意思。如果你能以佛法，以智慧去生活，去工作，这本身就是学佛修行，最终能解脱，能圆满。

我们为什么要生活？为什么要工作？就是为了解脱，为了圆满。如果你的生活工作离开了正知正见，离开了佛法、智慧，就不会快乐，也不会圆满，只会痛苦烦恼。如果你会生活，会工作，结果肯定是圆满的。

生活工作不离学佛修行，学佛修行不离生活工作，二者是不矛盾的，是一体的。这就是佛法里经常讲的二谛双运——空性不离显现，显现不离空性，显现本身就是空性，空性本身就是显现。同样，生活工作本身就是学佛修行，学佛修行本身就是生活工作。如果二者脱节了，没有圆融，这叫造业，也叫轮回。如果二者没有脱节，能够圆融，就是涅槃。烦恼即轮回，无烦恼即涅槃。息灭一切烦恼是涅槃，有烦恼就有轮回。如果二谛分开了，就是分别执着，烦恼就是这样生起来的；如果二谛能双运，就没有烦恼了。

所以，心除了思维善法以外，放下一切。也就是说，除了学佛修行，其他世间的一切都随缘。随缘才能放下，放下才能随缘，都是一个意思。

有的人又有疑惑，如果是这样，善法就不用放下了？看似不能放下善法，其实善法本身就是放下。只有放下，才叫善法；没有放下，没有真正的善法。

除了学佛修行之外，一切都要随缘，也可以这样理解。难道学佛修行就不能随缘了？不是，学佛修行本身就是随缘。如果你不随缘，就不叫真正的学佛；如果你不随缘，也不叫真正的修行。

杂烦恼是毒

我们闻思和修行的时间可以短些，次数少些，可是不能掺杂烦恼，否则危害会非常大。

傲慢和嫉妒是掺杂的烦恼，是毒。有时上师表扬了学修好的人，赞叹了一些管理人员，有的人心里就嫉妒了；看到有的人法器用得好，有的人手印打得好，有的人考试考得好，有的人修法修得好，有的人又心生嫉妒了。这些烦恼本身就是愚痴，这样的人永远处在愚痴的状态中。虽然你听懂了也记住了，但是掺杂了烦恼，就像一个有毒的容器，即使里面装满了美味佳肴，也不能享用，否则会断送自己的性命。

同样，修行的时候，即使表面上再精进，再精通佛理，如果里面掺杂了贪嗔痴慢疑等烦恼，就等于在佛法里掺杂了毒。如果不小心喝毒药了，生命无法挽救了，这对我们的危害不是很大，只是几十分钟、几个小时的痛苦，只会失去一条生命。如果闻法、修法的时候，掺杂烦恼就会断送慧命，会丧失自己的解脱之命。这样我们要永远在六道中轮回，要感受无穷无尽的痛苦，要失去不计其数的生命，后果非常严重！所以，心态很重要！

我们闻思和修行的时间可以短些，次数可以少些，可是不要掺杂烦恼，否则危害会非常大。一定要端正身心，调整心态。虽然我们现在还没有生起真正的智慧，做不到彻底断

掉烦恼，但是要尽量做到不掺杂烦恼。我们一定要克服这些缺点，降伏这些烦恼，最起码闻法、修法的时候，不要让它们生起来，不要让它们浮现在我们的脑海里。

略说变苦

万事万物没有不变的，没有恒常的。

变苦是六道轮回中的三大根本苦之一。比如说在人道中，人们即使拥有了快乐，也是暂时的，随时都会变。健康、幸福、名誉、财富、感情等，转眼间就会变成痛苦。即使有再多的财产，有再大的名气，有再深的感情，说变就变，说失去就失去。

万事万物没有不变的，没有恒常的，都离不开无常，唯一不变的就是变。变是一种自然规律，它给我们带来了那么多烦恼和痛苦，让我们苦不堪言。

财产没有了，名誉没有了，感情没有了，很多人因此懊恼、失望、痛苦。没有必要！如果你是这种反应，说明你是个愚痴者。如果你是个智者，就不会因此而动心。变了没了很正常，缘聚缘散很正常，你因此苦恼了不正常。苦是自寻的，自找的。

发生变化了，受到影响了，感受痛苦了，这叫变苦。实际上这种变化不仅在发生的当时给我们带来了痛苦，过后还会让我们痛苦，变苦始终都有。变化之前，我们心里没有把握，已经拥有、得到的怕失去，然后提心吊胆，心慌意乱，心始终得不到安宁，不停地痛苦着；发生变化了，拥有的失去了，它让我们继续痛苦；失去了以后，我们还想得到，还要追求，这也是变化给我们带来的痛苦，也是变苦。我们始终在变苦中遭受着折磨。

如果想学佛，想解脱，就要解脱这些痛苦。不是只念一句“阿弥陀佛”就叫学佛了；不是只念一部经就是学佛了。不仅是念，还要明白这些道理。钱财、名气、感情从“有”变成了“没有”，从“没有”变成了“有”很正常。如果明白了所有的变化是一种自然显现，自然规律，这叫学佛。如果这些变化没有让你烦恼，没有让你痛苦，就是解脱。我们就要这样学佛，就要这样解脱！



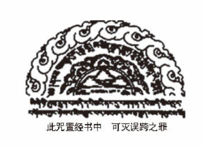


达真堪布文集

1、掌握完美丛书
2、断惑慧剑丛书
3、雪域螺音丛书
4、佛光普照·百日共修开示
5、加行教材（九册）
6、成就宝鉴论（上 下）
7、净土与大圆满修法仪轨
8、净土与大圆满修法仪轨解释
9、仪轨与偈颂解释
10、定解宝灯论讲记
11、中论浅释
12、入行论讲记（教材版）
13、普贤行愿品讲记
14、佛海启航
15、佛法是种活法
16、善者戒行
17、窍诀集要（上 中 下）
18、净土要诀
19、瓜熟蒂落
20、微博真言
21、点石成金
22、佛海同舟
23、人生没有彩排



世上没有完美，想开了、想通了，就是完美。
世上没有完美，知足了、少欲了，就是完美。
世上没有完美，随缘了、放下了，就是完美。



大圆满法论坛:bbs.dymf.cn
大圆满法网站:www.dymf.cn